لويز ل. هاي

القوّة في داخلك





القـوة
فـي داخلك

The Power is within you

القوة في داخلك

لـويــز هـاي





بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
شارع الكويت
المنارة-بيروت
6308 2036
لبنان-تلفاكس : 009611-740110
E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني دار الخيال

الطبعة الأولى 2014 الطبعة الثانية 2015

لويـز هـاي

القــوة
فــي داخــلك

ترجمة: رنا عكاوي



إهداء

أتقدّم بإهداء هذا الكتاب إلى كلّ من حضر محاضراتي، طاقم العمل في «هاي هاوس»، هؤلاء النّاس الأقوياء في «هايرايد»، وكلّ الأشخاص الممتازة الّتي راسلتني على مرّ الأعوام، وإلى ليندا كاروين تومسين، الّتي ساهمت في نشأة هذا الكتاب بشكل لا يستغنى عنه.

لقد كبر قلبي بمعرفة كلّ واحد منكم.

كلمة البدء

هناك عدد كبير من المعلومات في هذا الكتاب، فلا تشعر وكأنّك مضطر على أن تعرفها جميعها على دفعة واحدة. قد تجذب إهتمامك بعض الأفكار، فاعمل معها أوّلاً. إن قلت شيئاً قد تعارضه، من فضلك تجاهله. وإن استطعت أن تستخلص فكرة واحدة من هذا الكتاب وتوظفها لتحسين نوعيّة حياتك، فسأشعر بالتّالي بوصول رسالته.

خلال قراءتك، ستلاحظ أنّي أستعمل بعض المفردات كالقوّة، الذّكاء، العقل الّلا متناهي، القوّة العليا، اللّه، القوّة الكونيّة، الحكمة الدّاخليّة، إلخ. إخترت هذا التّنويع بالمفردات للإظهار لك أنّ الحدود لتسمية هذه القوّة الّتي تحكم الكون والّتي تكمن في داخلك، غير موجودة. إذا أزعجك مصطلح ما، فاستبدله بآخر يعجبك. في الماضي، كلّما قرأت كتاباً، لطالما شطبت العديد من الكلمات والأسماء الّتي لم تقنعني وكتبت مكانها الكلمات الّتي أفضّلها. بإمكانك القيام بالعمل ذاته.

كتب هذا الكتاب كامتداد لكتاب «بإمكانك شفاء حياتك». لقد مرّ وقت على كتابة ذاك الكتاب ومنذ حينها راوددتني أفكار عديدة، فاخترت أن أشاركها معكم وخاصّة كلّ من راسلني طالباً معلومات جديدة.

من المهمّ ملاحظة أمر ما وهو أنّ تلك القوّة الّتي نبحث عنها في هذا الفضاء الطّلق هي موجودة أيضاً في داخلنا وهي مستعدّة كي نستعملها بالطّرق الإيجابيّة.

فليظهر لك هذا الكتاب حقيقة ومدى قوّتك.

المقدّمة

لست شافية. أنا لا أشفي أحد. أعتبر نفسي ممهّدة لطريق إكتشاف الذّات. أخلق عالماً حيث يعي النّاس مدى روعة وجودهم من خلال تعليمهم كيفيّة حبّ أنفسهم. هذا كلّ ما أفعله. أنا شخص يدعم النّاس ويساعدهم على التّحكّم بحياتهم واكتشاف قوّتهم الشّخصيّة وحكمتهم الدّاخليّة. كذلك، أساعدهم على إزالة الحواجز من مسلك حياتهم في سبيل حبّ أنفسهم على الرّغم من جميع أنواع الظّروف الّتي قد يعيشونها. هذا لا يعني أنّنا قد لا نواجه مشاكل، ولكن هي ردّة فعلنا تجاه هذه المشاكل ما يخلق الفرقَ الهائل.

بعد سنين عديدة من إرشادات شخصيّة مع الزّبائن وإدارة مئات الدّورات وبرامج تدريب مكثّفة عبر البلاد وحول العالم، وجدت أنّ الحلّ الوحيد لجميع أنواع المصاعب هو وحده حبّ الذّات. عندما يقوم النّاس بحبّ أنفسهم، أكثر فأكثر، يوماً بعد يوم، تصبح حياتهم أفضا بشكل عجائبيّ. يشعرون أنّهم أفضل. سحصلون على الوظائف الّتي يريدونها. يملكون الأموال الّتي يحتاجون إليها. أمّا بالنّسبة لعلاقاتهم، فإمّا تتحسّن وإمّا تتحلّل السّلبيّة منها لتبدأ

علاقات أخرى إيجابيّة. هو بأمر بسيط جدّاً: أحبّ نفسك! لقد إنتقدت لشدّة تبسيط طريقة تفكيري، ولكنّي وجدت أنّ أبسط الأشياء في الحياة غالباً ما تكون الأكثر عمقاً.

لقد قال لي أحدهم مؤخّراً، لقد قدّمت لي أروع هديّة، لقد أهديتني نفسي. يختبأ العديد منّا من أنفسنا، حتّى أنّنا نجهل من نكون. لا ندري ما نشعر فيه ولا نعرف ما نريد. إنّ الحياة رحلة في اكتشاف الذّات. بالنّسبة إليّ، المستنير هو من يغوص في داخله ويدرك من هو وما هو، هو ذاك الّذي يدرك إمكانيّة الإنسان بتحسين نفسه من خلال حبّ الذّات والإهتمام بها. حبّ الذّات ليس بعمل أنانيّ، لا بل هو عمليّة تنقية تسمح لنا بحبّ أنفسنا بهدف حبّ الآخرين. باستطاعتنا مساعدة كوكبنا الأرض فعليّاً إذا أتينا من جوّ ينبض حبّاً وفرحاً على المستوى الشّخصي.

لطالما عرّفت تلك القوّة الّتي خلقت هذا العالم الخلّاببالحبّ. اللّه حبٌّ. لطالما سمعنا القول التّالي: الحبّ هو ما يدير هذا العالمز كلّ ذلك صحيح. الحبّ هو العامل الرّابط الّذي يجمع العالم بأكمله.

بالنّسة إليّ، الحبّ هو تقدير شديد العمق. عندما أتكلّم عن حبّ الذّات، أعني بذلك الشّعور بتقدير بالغ لمن نحن. نحن نتقبّل مختلف الأجزاء في أنفسنا، ميّزاتنا الخاصّة الصّغيرة، مواقفنا الحرجة، ما لا نتقن فعله بالكامل، بالإضافة إلى جميع حسناتنا. نتقبّل أنفسنا، من دون أيّ شروط، كوحدة كاملة متكاملة.

لسوء الحظّ، العديد منّا لن يصل إلى مرحلة حبّ ذاتهقبل أن نخسر الوزن الزّائد، أو أن نحصل على الوظيفة الحلم، أو قبل أن نحصل على العلاوة أو على الجبيب الكامل، إلخ. غالباً ما نضع

شروط لحبّنا، ولكن يمكننا أن نتغيّر. باستطاعتنا أن نحبّ أنفسنا كما نحن الآن!

بالإجمال، ينقص الحبّ على كوكبنا. إنّي أؤمن أنّ الأرض تعاني من مرض يدعى السّيدا، وتزداد نسبة الوفيّات عليها يوميّاً. لقد أعطانا هذا التّحدّي الجسدي فرصة لتخطّي الحواجز الأخلاقيّة وتجاوز معتقداتنا الدّينيّة والسّياسيّة بهدف فتح قلوبنا. كلّما تمكّنّا من القيام بذلك، كلّما استطعنا أن نصل إلى الأجوبة.

نحن في وسط تغييرات هائلة على الصّعيد الشّخصي والعالمي. إنّي أؤمن أنّ كلّ من هو حيّ في هذه اللّحظة قد اختار أن يكون جزءاً من هذه التغيّرات لتحويل العالم إلى مكان أكثر حبّاً وسلاماً. في عصرْ الحوت، بحثنا عن مخلّصنا «في الخارج»: «خلّصني، خلّصني، أرجوك إهتمّ بي». أمّا الآن، فننتقل إلى عصر الدّلو وها نحن نتعلّم أن نفتّش عن ذاك المخلّص في الدّاخل. القوّة الّتي كنّا نبحث عنها هي نحن، لا أحد غيرنا يتحكّم بحياتنا.

إذا لم ترد أن تحبّ نفسك اليوم، فلن تريد أن تحبّ نفسك غداً، فمهما كان عذرك اليوم، سيبقى عينه غداً! قد تتمسّك بهذا العذر بعد عشرين سنة وقد تترك هذه الحياة متشبّثاً به. اليوم هو اليوم الوحيد الّذي يمكنك أن تحبّ فيه نفسك، من دون أي توقّعات.

أريد أن أساهم في خلق عالم آمن كي نحبّ بعضنا البعض، حيث بإمكاننا أن نعبّر عن شخصيّتنا وأن نتلقّى حبّ وقبوا الغير من دون أحكام أو انتقادات أو تفرقة. يبدأ الحبّ في المنزل. يقول الإنجيل «أحبّ جارك كما تحبّ نفسك»، ولكن غالباً ما ننسى الجزء الأخير من هذه الآية «كما تحبّ نفسك». بالفعل، من المستحيل أن نحبّ

غيرنا إذا لم ينبع هذا الحبّ من داخلنا. حبّ الذّات هو أهمّ هديّة قد نقدّمها لأنفسنا، فعندما نحبّ من نحن، لا نؤذي نفسنا وبالتّالي، لا نؤذي الآخرين.

بفضل السّلام الدّاخلي، تضمحلّ الحروب والعصابات ويختفي الإرهابيّون والمشرّدون. مع السّلام الدّاخلي، لا أثر للأمراض، للسّيدا، للسّرطان، للفقر وللجوع. هذه هي وصفة جديدة للسّلام العالمي: زرع السّلام في داخلنا، السّلام بما يحماه من صفات كالتّفاهم، التّعاطف، المسامحة وأهمّها الحبّ. نمتلك القوّة الدّاخلية الّتي تفتح السّبيل لهذه التّغييرات.

الحبّ هو فضيلة نختارها، بالطّريقة عينها الّتي نختار فيها الغضب، الكره أو الحزن. باستطاعتنا اختيار الحبّ. فلنبدأ فوراً وفي هذه اللّحظة، باختيار الحبّ، فهو أفضل قوّة للشّفاء على الإطلاق.

تمثّل المعلومات الموجودة في هذا الكتاب، الّتى شكّلت محتوى محاضراتي خلال السّنوات الخمس الماضية، الخطوة الأولى في سبيل اكتشاف ذاتك، لتكون فرصة لك كي تعرف نفسك بشكل أفضل وكي تدرك إمكانيّتك الهائلة. هذه هي فرصتك لتحبّ نفسك أكثر ولتكون جزءاً من عالم خلّاب مفعم بالحبّ. يولد الحبّ في قلوبنا وهو يبدأ معنا. فليساهم حبّك بشفاء كوكبنا.

لويز ل. هاي

كانون الثاني (يناير) 1991

الجزء الأول

الـوعـي

عندما نوسّع آفاق تفكيرنا ومعتقداتنا، يطفو حبّنا بحرّيّة.

وبالمقابل، عندما نقلّص هذه الآفاق، نغلق على أنفسنا، بنفسنا.

الفصل الأول

القوّة الدّاخليّة

كلّما تواصلت مع قوّتك الدّاخليّة،
كلّما تحرّرت في جميع أنحاء حياتك.

من أنت؟ لماذا أنت هنا؟ ما هي نظرتك للحياة؟ على مرّ آلاف السّنين، اقتضى البحثُ عن أجوبة لهذه الأسئلة رحلةً **نحو داخل الذّات**، ولكن ما معنى ذلك؟

أنا أؤمن بقوّة تكمن في داخلنا وهي ترشدنا بحبّ إلى صحّتنا الممتازة، إلى علاقاتنا الكاملة وإلى وظائف أحلامنا، كما أنّها تفعم حياتنا بالازدهار على أنواعه. في سبيل الحصول على هذه الأشياء، علينا في البدء أن نؤمن أنّها معقولة. ثانياً، علينا أن نطلق سراح الأساليب الّتي تحدّتنافي حياتنا وتفرض علينا شروطاً نرفضها. نقوم بذلك من خلال الدّخول إلى أعماق ذاتنا وتحريك قوّتنا الدّاخليّة الّتي تعرف الأفضل لنا. إذا كنّا مستعدّين أن نسلّم حياتنا لهذه القوّة الدّاخليّة، هذه القوّة الّتي تحبّنا وتدعمنا، فبإمكاننا خلق حياة أكثر ازدهاراً وحبّاً لأنفسنا.

أنا أؤمن أنّ عقولنا دائمة الإرتباط بالعقل الواحد اللّامتناهي، وبالتّالي، تتوفّر لنا الحكمة والمعرفة متى احتجنا إليها. نحن متّصلون بهذا العقل اللّامتناهي، هذه القوّة الكونيّة الّتي خلقتنا، وذلك من خلال النّور السّاطع من داخلنا، نفسنا السّامية، أو قوّتنا الدّاخليّة. القوّة الكونيّة تحبّ جميع مخلوقاتها. هي قوّة إيجابيّة وتدير كلّ شيء في حياتنا. لا تعرف الكره أو الكذب أو القصاص، فهي الحبّ الطّاهر، هي الحرّيّة، التّفاهم، والتّعاطف. من الضّروري أن نسلّم حياتنا لنفسنا العليا، فمن خلالها نحصل على خيرنا.

علينا أن نفهم أنّنا نملك الخيار باستعمال هذه القوّة كيفما شئنا. إذا اخترنا أن نعيش في الماضي وأن نبحث عن جميع المواقف السّلبيّة الّتي حصلت آنذاك، فسنبقى مسجونين في أماكننا. أمّا إن قمنا بالخيار الواعي ورفضنا أن نبقى ضحايا الماضي، وخلقنا حياة جديدة لنا، فستحملنا هذه القوّة الدّاخليّة إلى خبرات حياتيّة جديدة وسعيدة. أنا لا أؤمن بوجود قوّتين، بل أرى روحاً واحدة لا متناهية. من السّهل إلقاء اللّوم على الآخرين، فنقول «إنّه الشّيطان»... هذا غير صحيح، في النهاية، لا أحد غيرنا يتحكّم بحياتنا، فإمّا نستعمل هذه القوّة بحكمة، إمّا نهدرها ونسيء في استخدامها.

هل يعيش الشّيطان في قلوبنا؟ هل نحكم على الآخرين لكونهم مختلفين عنّا؟ ما الّذي نختاره؟

المسؤوليّة مقابل اللّوم

نحن نساهم في خلق جميع شروط حياتنا، إن كانت حسنة أو

سيّئة، وذلك من خلال نمط تفكيرنا وشعورنا. إنّ الأفكار الّتي تراودنا هي الّتي تخلق مشاعرنا ومعتقداتنا. طبعاً، هذا لا يعني أن نلقي اللّوم على أنفسنا كلّما وجدنا أنفسنا أمام مصيبة. هناك فرق بين الشّعور بالمسؤوليّة وإلقاء اللّوم على أنفسنا أو على الآخرين.

عندما أتكلّم عن المسؤوليّة، أتكلّم عن الشّعور بالقوّة، على عكس الشّعور بالذّنب الّذي يعني التّخلّي عن هذه القوّة. إذا لعبنا دور الضّحيّة، فإنّنا نستعمل قوّتنا الشّخصيّة لنكون عاجزين. يشعر بعض الأشخاص بالذّنب لخلق الفقر، الأمراض والمشاكل، فيقومون بتفسير المسؤوليّة بالذّنب. هؤلاء يشعرون بالذّنب لأنّهم مؤمنون أنّهم قد فشلوا بالقيام بعمل ما. حتماً، ليس هذا مضمون حديثي.

إذا استخدمنا مشاكلنا وأمراضنا كفرص لتغيير حياتنا، فنحن نملك القوّة. يعترف العديد من الأشخاص أنّ أمراضهم أو مشكلاتهم شكّلت أهمّ محطّات حياتهم لأنّها سمحت لهم بتغيير مسراها. بينما العديد، في المقابل، يقول «أنا ضحيّة، أشفقوا عليّ. أرجوك أيّها الطّبيب، إشفني». برأيي، سيجد هؤلاء الأشخاص مصاعب عديدة في عمليّة الشّفاء وتخطّي مشاكلهم.

المسؤوليّة هي قدرتنا على التّجاوب مع حالة معيّنة. إنّ الخيار دائما في أيدينا، ولكنّه لا يعني أن نتخلّى عن هويّتنا وعمّا نملك في حياتنا. الخيار الّذي نملكه هو ذاك الإعتراف أنّنا ساهمنا بخلق ما نحن في المكان الّذي نجد أنفسنا فيه. بتحمّل المسؤوليّة، نمتلك الطّاقة على التّغيير. علينا ان نفهم أنّنا نمتلك تلك القوّة الدّاخليّة دائماً، فقط علينا أن نستخدمها بطريقة إيجابيّة.

* * *

يعي اليوم عدد كبير منّا اننا جئنا من بيوت مفكّكة. نحمل معنا العديد من الأحاسيس السّلبيّة تجاه من نحن وما هي علاقتنا بالحياة. أنا شخصيّاً عرفت العنف منذ طفولتي، بما فيه التّحرّش الجنسي. افتقدت الحبّ والعاطفة لسنين عديدة، حتّى أنّي لم أكن أحبّ نفسي إطلاقاً. حتّى بعد أن هجرت منزلي عندما بلغت **15** سنة، لاحقني الظّلم على أشكاله. ولكن في حينها لم أدرك أنّ أنماط تفكيري ومشاعري هي الّتي أوقعت هذا الظّلم على حياتي.

غالباً ما يتجاوب الأطفال مع الجوّ الفكري للرّاشدين في محيطهم. عرفت الظّلم والخوف في وقت مبكر في حياتي وعملت على خلق هذه التّجارب من جديد خلال تقدّمي في السّن. طبعاً، لم أع آنذاك أنّي كنت أملك القوّة لتغيير واقعي، فكنت قاسية على نفسي معتبرة أنّي شخص سيّئ، ولذلك أفتقد للحبّ وللعاطفة في حياتي.

كلّ ما اختبرته في حياتك حتّى اليوم هو ثمرة أفكارك ومعتقداتك في الماضي. فلننظر إلى حياتنا بنظرة فخر، ماضينا غنيّ ومن دونه لا وجود لنا اليوم. لا فائدة من معاقبة نفسك، لقد قمت بأفضل ما تعرف. حرّر نفسك من ماضيك بحبّ وكن ممنوناً له، فهو الّذي قادك إلى هذا الوعي، اليوم.

لا وجود للماضي إلّا داخل عقولنا، وفي الطّريقة الّتي نختار فيها أن ننظر إليه. هذه هي اللّحظة الّتي نعيشها وهذه هي اللّحظة الّتي نشعر بها. كلّ ما نقوم به اليوم يؤسّس للغد، فهذه هي اللّحظة للقيام بقرار. ليس باستطاعتنا فعل أي شيئ غداً، ولا البارحة، فقط اليوم. المهمّ أن نقول، نفكّر، نؤمن ونفعل، **اليوم!** قد يظهر ذلك لكم

بشديد البساطة ولكن تذكّروا، **هدف القوّة موجود في اللّحظة الحاضرة فقط.**

* * *

من المهمّ أن تفهم أنّ عقلك لا يتحكّم بك، لا بل أنت تتحكّم بعقلك، ذاتك العليا هي الّتي تتحكّم بك. باستطاعتك أن توقف تلك الأفكار القديمة وأن تتحكّم بنفسك فكريّاً، قل لنفسك «أنا قادر على تغيير واقعي».

تخيّل أنّ أفكارك هي بمثابة قطرات مياه، قد لا تعني لك الكثير قطرة ماء واحدة ولكن كلّما راودتك أفكار عديدة ومتتالية، كلّما كبرت هذه القطرة وتحوّلت إلى بقعة، فإلى بركة صغيرة، فإلى مستنقع، حتّى تصبح بحيرة أو محيطًا شاسعًا. ما نوع المحيط الّذي تخلقه؟ هل هو محيط ملوّث، مسمّم وغير قابل للسّباحة؟ أو أنّه محيط أزرق واسع يدعوك إلى السّباحة في مياهه البلّوريّة؟

يقول لي البعض، «لا أستطيع أن أتوقّف عن التّفكير بأمر ما»، فدائماً أجيبهم، «لا بل تستطيع!». هل تتذكّر كم مرّة رفضت التّفكير بأمر إيجابي؟ فقط عليك أن تعلم عقلك أنّك ستقوم بهذا الفعل! عليك أن تتوقّف عن التّفكير بطريقة سلبيّة، من دون محاربة هذه الأفكار، إقبلها واختر ألّا تفكّر بها. لا تسلّم نفسك للسّلبيّة وشقّ طريقاً جديداً لتفكيرك. لا تغرق في بحر السّلبيّة عندها بإمكانك أن تطفو على محيط الحياة.

* * *

أنت موجود لتكون تعبيراً جميلاً ومحبّاً للحياة. إنّ الحياة

بانتظارك لتفتح قلبك لها، لتشعر أنّك تستحقّها وتستحقّ خيراتها. إنّ الكون يقدّم لك حكمة وذكاءً لتستخدمهما بحرّيّة. الحياة تدعمك فثق بقوّتك الدّاخليّة.

إذا راودك شعور بالخوف، من المفيد الإنتباه إلى حركاتك التّنفّسيّة، لاحظ النّفس وهو يدخل إلى جسدك ويخرج منه. نفسك هو أغلى ما لديك في الحياة وتقدّمه لك الأرض مجّاناً حتّى آخر يوم في حياتك. أنت تقبل هذه الهديّة من دون حتّى أن تعي وجودها، فكيف بإمكانك أن تشكّ بقدرات الحياة وبما تقدّمه لك؟ حان الوقت كي تدرك قوّتك الدّاخليّة وكيفيّة استعمالها. أدخل إلى أعماق نفسك واكتشف ذاتك.

* * *

تختلف آراؤنا. من حقّي أن أفكّر بطريقة معيّنة ومن حقّك أن تفكّر بطريقة أخرى. مهما يحصل في العالم، إعمل على ما هو لمصلحتك. كن على تواصل مع مرشدك الدّاخلي، فهو بمثابة الحكمة الّتي تجد لك الأجوبة عن أسئلتك. من الصّعب أن تستمع لنفسك عندما ينصّ عليك أهلك أو أصدقاؤك ما عليك فعله، لا تصغ لهم، باستطاعتك إيجاد جميع الأجوبة بنفسك.

كلّما قلت لنفسك، «لا أعرف»، كلّما أغلقت الباب على حكمتك الدّاخليّة. ما توحيه إليك ذاتك العليا من رسائل هو إيجابيّ وداعمٌ لك في حياتك. إذا بدأت بتلقّي رسائل سلبيّة فهذا يعني أنّك ترتكز على غرورك وعقلك الإنساني، حتّى أنّك تعمل على مخيّلتك،

مع أنّ غالبيّة أفكارك الإيجابيّة تأتي من أحلامك ومخيّلتك.

إدعم نفسك من خلال اتّخاذ أفضل القرارات لك في حياتك. كلّما وقعت في الشّك، إسأل نفسك ما يلي، «**هل هذا القرار محبّ لي؟ هل هذا القرار يفيدني في الوقت الحالي؟**» قد تتّخذ قراراً مختلفاً جدّاً في وقت لاحق، بعد يوم أو أسبوع أو شهر مثلاً ولكن إطرح على نفسك هذه الأسئلة في كلّ لحظة.

* * *

عندما نتعلّم أن نحبّ أنفسنا وأن نثق بالقوّة العليا، نساهم في خلق عالم أكثر حبّاً. حبّنا لأنفسنا يحوّلنا من ضحايا إلى فائزين ويجذب إلينا أجمل الخبرات الحياتيّة. هل لاحظت يوماً أنّ الأشخاص الواثقين من أنفسهم جذّابون على طبيعتهم؟ يملكون فضيلة رائعة خاصّة بهم، فهم سعداء في حياتهم، تأتيهم الفرص بسهولة ومن دون القيام بأيّ مجهود.

لقد تعلّمت منذ وقت طويل أنّي كائن واحد مع حضور اللّه وقوّته العظمى، وبذلك أدركت أنّ حكمة الرّوح وتفهّمها تكمن في داخلي، فهناك مرشد إلهي يقودني في حياتي. كما أنّ جميع الكواكب والمجرّات تدور دورتها الكاملة فأنا أيضاً في نظامي الإلهي الصّحيح. قد لا أفهم كلّ شيئ بعقلي الإنساني المحدود، ولكن على الصّعيد الكوني، أعلم أنّي في المكان الصّحيح، في الوقت الصّحيح وإنّي أقوم بالعمل الصّحيح. خبرتي الحاليّة هي نقطة الإنطلاق لوعي جديد وفرص جديدة.

من أنت؟ ما الّذي عليك أن تتعلّمه عندما جئت إلى هنا؟ ماذا أتيت لتعلّمه؟ لكلّ واحد منّا هدفه الخاصّ. نحن أبعد من شخصيّتنا، مشاكلنا، مخاوفنا وأمراضنا، نحن أبعد من أجسادنا، بل نحن نتّصل ببعضنا البعض، نحن متّصلون بالحياة. نحن روح، نور، طاقة، حيويّة، ذبذبات، نحن حبّ، وباستطاعتنا جميعاً أن نعيش حياتنا بهدف ما.

الفصل الثاني

الإستماع إلى صوتي الدّاخلي

إنّ الأفكار الّتي نختار أن نوظّفها هي بمثابة أدوات نرسم بها لوحة حياتنا

هل أتذكّر تماماً اللّحظة الّتي أدركت فيها أنّه بإمكاني تغيير مجرى حياتي إذا غيّرت طريقة تفكيري؟ كانت فكرة ثوريّة بالنّسبة لي، كنت آنذاك أعيش في نيو يورك وهناك اكتشفت كنيسة العلم الدّيني. (نادراً ما يميّز النّاس بين كنيسة العلم الدّيني ومؤسّسة علم العقل الّتي أسّسها إرنست هولمز مع كنيسة العلم المسيحي الّتي أنشأتها ماري بايكر إدي. تعكس هذه الكنائس جميعاً **فكرًا جديدًا**، مع اختلاف فلسفاتها).

نجد في مؤسّسة علم العقل العديد من القساوسة والكهنة الّذين يحملون تعاليم كنيسة العلم الدّيني ويبشّرون بها. كانوا أوّل من علّمني أنّ أفكاري الحاليّة هي الّتي تبني حياتي المستقبليّة. على الرّغم من أنّي لم أفهم تماماً معنى كلامهم، ولكنّني استوحيت من حديثهم وبتّ أستمع إلى **صوتي الدّاخلي**. وهكذا، تعلّمت الإصغاء إلى صوتي الدّاخلي على مرّ السّنين، فكلّما قال لي «**نعم**»، ولو كانت

فكرته جنونيّة، كنت أعلم أنّه يريد الأفضل لي.

هذه المفاهيم الجديدة أثّرت بي واقتنعت بفلسفتها، ومتى قبلت بها، بدأت أتساءل كيف أصل إليها. قرأت العديد من الكتب، وتحوّل بيتي، كما العديد من بيوتكم، إلى مكتبة مليئة بكتب روحيّة لمساعدة الذّات. حضرت صفوفاً على مرور السّنوات واستكشفت جميع مناحي هذا الفكر الجديد. كانت المرّة الأولى الّتي أدرس فيها حياتي. آنذاك، لم أكن أؤمن بأي شيء، كانت والدتي إمرأة مسيحيّة كاثوليكيّة، أمّا زوجها فكان ملحداً. كنت شديدة الاقتناع آنذاك بفكرة غريبة بعض الشّيءمفادها أنّ المسيحيّين إمّا أن يرتدوا قمصاناً مصنوعة من شعر الحيوانات إمّا تأكلهم الأسود، وأنا كنت أرفض الفكرتين.

غصت في فلسفة علم العقل لأنّها فتحت لي باباً مثيراً للإهتمام في حينها. في البدء، كانت العمليّة سهلة تعلّمت بضعة مفاهيم ثمّ رحت أتكلّم وأفكّر بطريقة مختلفة. في تلك الأيّام، كنت أتأفّف دائماً، كنت أشفق على نفسي، لم أع أنّي كنت أدخل نفسي في تجارب تزيدني شفقة على نفسي. ولكن، تدريجيّاً، بدأت أخرج من تلك الحالة.

* * *

فقد بدأت بالإستماع إلى ما أقوله، أدركت مدى انتقادي لذاتي وحاولت إيقافه. ثمّ أخذت أردّد عبارات من دون أن أفهمها، وشيئًا فشيئًا بدأت حياتي تتغيّر إيجابيّاً. شعرت أنّي بمطلق الجاذبيّة، أحسست أنّي أعرف جميع الأجوبة لجميع الأسئلة وتحوّلت إلى إمرأة متعجرفة، متكبّرة وحاسمة في معتقداتي. هذه كانت طريقتي

الوحيدة للشّعور بالأمان في مكان جديد بالنّسبة لي، فالتّخلّي عن معتقدات قديمة راسخة قد يشكّل تغيّراً مخيفاً جدّاً.

لم أجد الطّريق سهلاً دائما، فتكرار بعض العبارات لم يكن كافياً، ولم أفهم السّبب. فكنت أتساءل «ما الخطأ الّذي اقترفه؟» وآنذاك كثيرًا ما كنت أشعر بالذّنب. كان معلّمي «إريك بايس» ينظرإليّويعتبرني تجسيداً لكلمة «إمتعاض». أنا؟ إمتعاض؟ لا لا، كنت أسير على طريقي الذّاتي، كنت كاملة روحيّاً.

* * *

تابعت القيام بأفضل ما يكون في حياتي. درست علم الميتافيزيا وعلم الرّوح وتعرّفت إلى نفسي بقدر ما أستطيع. كما أنّي طبّقت كلّ ما تعلّمته وبدأ الوقت يمرّ بسرعة، فكنت آنذاك في سنتي الثّالثة في دراسة علم العقل وقد أصبحت ممارسة في الكنيسة. بدأت بتعليم الفلسفة ولكنّ تلاميذي لم يكونوا مقتنعين تماماً، كنت أقدّم لهم أفضل النّصائح ولكنّي لم أع أنّني كنت أحكي الحقيقة أكثر ما كنت أعيشها.

وفي يوم، أدرك بالصّدفة أنّي أعاني من سرطان المهبل. في البدء، أصبت بالهلع ولكن لاحقاً، رحت أثبت كلّ ما تعلّمته. كانت ردّة فعلي طبيعيّة، وقلت لنفسي «إذا كنت واضحة مع نفسي، لما كنت افتعلت هذا المرض». عندما علمت بمرضي، شعرت بأمان غريب سمح لي بقبول مرضي لأتمكّن من معالجته.

كنت أعرف الكثير عن نفسي لدرجة أنّي لم أكن قادرة على الإختباء من نفسي. أدركت أنّ السّرطان كان نتيجة امتعاضي

الـدّائـم، فعـنـدمـا نـكبت مشـاعـرنـا لـفترة طـويـلـة، تـتـجسّـد تـلك الأحاسيس المسجونة بعطل معيّن في أجسامنا. تعلّمت أنّ كلّ ذلك كان نتيجة التّحرّش الجنسي الّذي تعرّضت له في صغري، إضافة إلى عقدي الجسديّة والمعنويّة، كنت شديدة الإمتعاض في الماضي، ورافقني شعور قويّ بالمرورة والحقد. لم أعمل على محاربة هذه المرورة، وكان رحيلي من المنزل في صغري بمثابة الحلّ الوحيد لنسيان ما حصل لي، فأنا لم أتخطّى تجربتي السّيّئة، لا بل طمرتها وحسب.

عندما وجدت مسيرتي الميتافيزيّة، استبدلت أحاسيسي السّلبيّة بشعور بالرّوحيّة وطمرتها في داخلي، كنت محاطة بجدار عالٍبنيته بنفسي يفصلني عن مشاعري. لم أعرف نفسي ولا المكان الّذي كنت فيه. مع تشخيصي هذا المرض، بدأ العمل على معرفة نفسي بجدّيّة. علمت أنّه كان عليّ أن أغوص في داخلي للبدء بالتّغيّر. حتماً، باستطاعة الطّبيب أن يعالجني وأن يقتلع السّرطان من جسمي ولكنّ العمل المعنوي، العمل الحقيقي على تغيير طريقة تفكيري، هذا كان من مسؤوليّاتي.

من المثير بالإهتمام أن نتعلّم أين بإمكاننا وضع السّرطان في أجسادنا ومن أي جهة بالتّحديد، الجهة اليسرى أو اليمنى. تمثّل الجهة اليمنى الجهة الذّكوريّة، الجهة الّتي نعطي منها، أمّا الجهة اليسرى فهي الجهة الأنثويّة، الجهة الّتي نتلقّى منها. كلّما أصابني مكروه في حياتي، وجدته على الجهة اليمنى من جسدي، في المكان الّذي خزّنت فيه كلّ كرهي تجاه زوج أمّي.

* * *

بعد وقت محدّد، أدركت أنّه عليّ الغوص بشكل أعمق في تعرّفي إلى نفسي لمعالجة نفسي. كان من الضّروري رمي كلّ السّلبيّة من ماضيّ لأتمكّن من تطبيق ما أعلّمه في حياتي. كان عليّ الإعتراف بالطّفلة الّتي تكمن في داخلي والتّعامل معها، فهي لم تتخطّ ألمها بعد. بدأت فوراً ببرنامج شفاء ذاتي، ركّزت على نفسي كلّيّاً والتزمت بتحسين نفسي، فحياتي كانت على المحكّ. بدأت بقراءة ودراسة كلّ ما أجده عن الطّرق البديلة للشّفاء من السّرطان لأنّي آمنت فعليّاً بقدرتها. تابعت برنامج تنظيف غذائي أخلي جسمي فيه من السّموم الطّعاميّة الّتي كنت أتناولها على مرّ السّنين. لمدّة أشهر لم آكل غير براعم ونبات الهليون.

عملت مع إريك بايس، أستاذي في مؤسّسة علم العقل على تنقية عقلي وتفكيري كي لا يعود السّرطان. قمت بترداد العديد من العبارات وباشرت تمارين ذهنيّة وروحيّة. أصعب ما أجبرت على قوله كان كلمة «أحبّك»، كلّفني قولها العديد من الدّموع وتمارين تنفّس. عملت أيضاً مع طبيب نفساني متخصّص في مساعدة كلّ من يصعب عليه التّعبير عن غضبه وأمضيت وقتاً طويلاً أتخبّط فيه مع ذاتي، وكان عملاً رائعاً.

لا أعرف، تحديداً، ما الّذي أنجح عمليّة الشّفاء، ولكنّي ثابرت عليه وكنت طالما أنا مستيقظة طالما أناأتمرّن، حتّى أنّي كنت أعمل على شفائي خلال نومي، فأستيقظ بانتعاش ونشاط شاكرة نفسي وجسدي على الجهد الّذي قاما به. كما أنّي وعدت نفسي بألّا أنظر إليها سلبيّاً وأن أعمل يوميّاً على تحسينها وتغييرها إلى الأفضل.

عملت أيضاً على الفهم والمسامحة، ولذلك قمت باستكشاف

الطّفولة الّتي عاشها أهلي حتّى أفهم كيف عوملوا في صغرهم وبالتّالي أفهم لماذا تعاملوا معي بهذه الطّريقة. في طفولته، تعرّض زوج أمّي لتحرّش جنسي فتابع بنفسه هذا النّوع من الإساءة مع أطفاله. أمّا أمّي، فتلقّت في صغرها تربية علّمتها أنّ الرّجل هو دائماً على صواب وأنّه عليها السّكوت عن أخطائه. لم يعلّمهما أحد طريقة تعاطٍ مختلفة، فهكذا تربّيا. خطوة تلو الأخرى، سمح لي فهمي لحياتهم ببدء عمليّة مسامحتهم. كلّما سامحت أهلي كلّما تمكّنت من مسامحة نفسي وهذا أهّم ما يكون. العديد منّا يعاقب الطّفل في داخله بالطّريقة عينها الّذي عوقبنا نحن بها، وهذا أمر محزن جدّاً.

عندما بدأت أسامح نفسي، رحت أثق بها أكثر فأكثر. وجدت أنّنا إذا لم نثق بالحياة أو بباقي النّاس، فهذه نتيجة عدم ثقتنا بأنفسنا. في الحقيقة، نحن لا نثق بذاتنا العليا لتهتمّ بنا في أي مناسبة وتقول «لن أقع في الغرام مرّة ثانية كي لا أؤذى»، «لن أدع ذلك يحدث لي مرّة أخرى»، ولكن ما نقوله فعليّاً لأنفسنا هو «لا أثق بنفسي كفاية لأهتمّ بنفسي فأقوم بالابتعاد عن كلّ شيء».

تدريجيّاً، بدأت أثق بنفسي كما بدأت أحبّها. وثقت بنفسي، فبدأ جسمي بالشّفاء وبالتّالي، بدأ قلبي بالشّفاء.

بالإضافة إلى ذلك، بدأ مظهري يتغيّر فشعرت أنّي أصغر سنّاً. بدأت بجذب العديد من الزّبائن إلى العمل على أنفسهم، فقاموا بجهد عظيم من دون أن أتدخّل في حياتهم لأنّهم شعروا أنّي أعيش ما أعلّمهم إيّاه وبدأوا بتحسين نوعيّة حياتهم.

متى نعش بسلام مع أنفسنا، تفض حياتنا بشكل أفضل.

ماذا علّمتني هذه التّجربة على الصّعيد الشّخصي؟ أدركت أنّي أملك القوّة على تغيير حياتي إذا غيّرت طريقة تفكيري وأطلقت سراح السّلبيّة الّتي رافقتني منذ طفولتي.

علّمتني هذه التّجربة أنّنا إذا قرّرنا القيام بالعمل الضّروري، باستطاعتنا تغيير تفكيرنا، أجسادنا وحتّى حياتنا، بشكل مدهش.

أينما كنت في حياتك، ومهما ساهمت في خلقه ومهما حصل، أنت تقوم بأفضل ما تعرفه. وكلّما تعلّمت المزيد، ستتصرف بطريقة مختلفة، كما أنا فعلت.

لا تقلّل من قيمتك ولا تلق اللّوم على نفسك، ذكّر نفسك دائماً أنّك تقوم بأفضل ما تعرف وثق بأنّك ستخرج من هذه الأزمة.

* * *

كلّ الأساليب الّتي أستخدمتها ليست ملكي، فقد تعلّمتها في مؤسّسة علم العقل. هذه المبادئ تعود إلى زمان بعيد، فإذا قرأت الكتب الرّوحيّة القديمة، لوجدت حتماً التّعاليم ذاتها. تدرّبت لأصبح قسّاً في كنيسة العلم الدّيني، ولكن أنا لا أنتمي إلى كنيسة، أنا روح طلقة وأعبّر عن هذه التّعاليم بلغة بسيطة لتدخل قلوب أكبر عدد من النّاس.

هذه الطّريق الّتي اخترتها هي الأفضل لجمع قطع حياتك، لتغيير طريقة تفكيرك ولتشكيل كيان ثابت لنفسك. عندما بدأت هذه المسيرة منذ عشرين سنة لم أدرك أنّي قد أوصل هذه التّعاليم إلى عدد كبير من النّاس وأساعدهم.

الفصل الثالث

قوّة الكلمة الملفوظة

أعلن لنفسك ماذا تريد، في كلّ يوم من حياتك.
أعلنه لنفسك وكأنّك تملكه.

قوانين العقل

هناك قانون للجاذبيّة، وقوانين أخرى عديدة في علم الفيزياء لا أفهم معظمها، ولكن هناك أيضاً قوانين روحيّة كقانون السّبب والنّتيجة: **ما تقدّمه للعالم يعود إليك.** نجد أيضاً قانوناً للعقل، لا أعرف كيف يعمل ولكنّي متأكّدة من أنّ كلّ ما نقوله أو ما نفكّربهمن كلمة أو جملة أو عبارة، يخرج منّا، يدخل قانون العقل ثمّ يعود إلينا بشكل خبرة.

نحن اليوم نتعلّم الإرتباط الموجود بين الجهة العقليّة والجهة الجسديّة. نحن نبدأ فهم كيف يعمل العقل وبإدراك أنّ أفكارنا خلّاقة، فهي تركض في عقولنا بسرعة البرق ويصعب علينا فهمها، في البدء، أمّا حركة شفاهنا، فهي أبطأ. إذا بدأنا بتعديل حديثنا من خلال الإستماع إلى ما نقوله، نبدأ بالتّالي تشكيل أفكارناو تجنّب الكلام السّلبي.

هناك قوّة هائلة في كلمتنا الملفوظة، ومعظمنا لا يدركها. فلنعتبر أنّ الكلمات هي أساس كلّ ما نبنيه في الحياة، فنحن نستخدم الكلمات دائماً ولكنّنا نادراً ما نفكّر مليّاً بما نقوله أو بالطّريقة الّتي نقوله بها، كما أنّنا لا نختار كلماتنا بتأنّ.

في صغرنا، تعلّمنا القواعد وتعلّمنا اختيار تلك الكلمات وفقاً لهذه القواعد اللّغويّة، ولكنّي لطالما وجدت أنّ القواعد دائمة التّغيّر وما هو ملائم في جملة ما قد لا يكون مناسباً في جملة أخرى. مع ذلك، لا تأخذ القواعد بعين الإعتبار معاني الكلمات وكيف تؤثّر على حياتنا. من جهة أخرى، لم أتعلّم في المدرسة أنّ الكلمات الّتي أختارها في حديثي هي المسؤولة عن تجاربي في الحياة، لم يعلّمني أحد أنّ أفكاري خلّاقة وأنّها قادرة على إعطاء حياتي شكلاً ونمطاً خاصّين بها. هدف هذه القاعدة الذّهبيّة هو تعليمنا قاعدة أساسيّة في الحياة وهي: «عامل الآخرين كما تحبّ أن تعامل»، فكلّ ما تقدّمه للحياة يعود إليك.

في صغرنا، غالباً ما كنّا نطلق على أصدقائنا صفات سيّئة ونقلّل من قيمتهم، ولكن لماذا؟ من أين تعلّمنا هذا التّصرّف الدّنيء؟ لاحظوا طريقة تربيتنا، لطالما وصفنا أهلنا خلال طفولتنا بالأغبياء أو بالحمقى، ولطالما شعرنا أنّنا مزعجون وغير صالحين لأيّ خير، حتّى أنّنا سمعنا أهلنا يتمنّون لو لم نولد على الإطلاق... على الأرجح لم تؤثّر فينا هذه الكلمات في صغرنا، ولكنّها حفرت في لا وعينا وظهرت في شخصيّتنا لاحقاً في المستقبل.

تغيير حديثنا لأنفسنا

غالباً ما أطعنا أوامر أهالينا ولطالما ظننّا أنّه علينا أكل الخضار أو ترتيب غرفنا لنحصل على حبّهم، وكأنّ الحبّ أو القبول من أهلنا هما أمران مشروطان. ولكنّ هذه الطريقة في التّربية شديدة البعد عن قيمتك الذّاتيّة، خدعتك وأقنعتك أنّك موجود فقط لإرضاء الآخرين وأنّ وجودك من دون رضاهم غير صالح.

هذه التّربية الّتي حصلنا عليها في صغارنا ساهمت في تشكيل حديثنا إلى أنفسنا، فالطّريقة الّتي نتكلّم بها إلى أنفسنا تعكس حديثنا مع الآخرين وهي تشكّل الجوّ العقليّ الّذي نعمل فيه والّذي يجذب إلينا كلّ تجارب حياتنا. فإذا قلّلنا من قيمة أنفسنا، ستعني لنا الحياة القليل، أمّا إذا قدّرنا وأحبّبنا أنفسنا، فستكون الحياة بمثابة هديّة رائعة نقدّمها لأنفسنا.

إذا كنّا نعيش حياة تعيسة، أو إذا راودنا شعور بالنّقص، من السّهل جدّاَ إلقاء اللّوم على أهالينا، ولكن بذلك، نغلق على أنفسنا أكثر فأكثر. تذكّر، هناك قوّة في كلماتنا وهذه القوّة تأتي بتحمّلنا مسؤوليّة حياتنا، مهما بدت هذه الفكرة مخيفة ومقلقلة للبعض، فهي صحيحة.

* * *

إبدأ بالإستماع إلى ما تقوله، إذا وجدت أنّ حديثك سلبيّ، فغيّره، فأنا مثلاً، إذا وصلني خبر سلبيّ أو مسيء، لا أكرّره للنّاس، بل أوقفه عند حدّه وأسعى إلى أن أنشر الأخبار الإيجابيّة والبنّاءة.

عندما تخرج مع أصدقائك، أعر إنتباهك إلى حديثهم وإلى

الطّريقة الّتي يتكلّمون بها، ولاحظ إن كان بإمكانك التّواصل معهم على مستوى حديثهم. العديد من النّاس يركّزون كلامهم على عبارة «عليّ أن»، وهي عبارة لا تعجبني البتّة. فهم عالقون في حياة ثابتة وقاسية لا تسمح لهم بالخروج منها، يريدون التّحكّم بأمور عديدة لا يمكنهم التّحكّم بها ولا يسهّلون علاقاتهم مع غيرهم. علينا إزالة عبارة «أنا مجبرة على» من أحاديثنا ومن تفكيرنا، فبذلك، نطلق سراح قسم كبير من الضّغط الّذي نمارسه على أنفسنا. من المهمّ استبدال هذه العبارة بكلمة «أختار»، فبدل أن نقول «أنا مجبرة على الذّهاب إلى العمل يوميّا»، نقول «أختار أن أذهب إلى العمل يوميّا»، لذا على أعمال الإنسان أن تكون ثمرة خياراته.

العديد منّا يستعمل أيضاً كلمة «لكن»، نقوم بتصريح فكرة معيّنة ثم نزيد عليها كلمة «لكن» فنضيع بين اتّجاهين مختلفين لمسارنا ونعطي لأنفسنا حلولاً متناقضة. إنتبه إلى كلامك وإلى كيفيّة استعمالك لحرف الإستدراك هذا.

* * *

عندما تستيقظ في الصّباح للذّهاب إلى عملك، هل تلعن حظّك وتتأفّف من حالة الطّقس؟ هل تتذمّر من ألم ظهرك أو رأسك؟ هل تصرخ ليستيقظ أولادك؟ يقوم معظم النّاس بالنّشاطات عينها كلّ صباح، فماذا تفعل أنت لبدء نهارك؟ هل تشجّع نفسك أم تمضي صباحك متذمّراً؟ أمّا بالنّسبة للمساء، ما هي الأفكار الّتي تراودك قبل الخلود إلى النّوم؟ هل هي أفكار شافية ومشجّعة أم هي أفكار مقلقلة حيال أي ناحية من نواحي حياتك؟ أنا شخصيّاً أحرص على أن أنقّي عقلي قبل النّوم لأحضّر نفسي ليوم جديد، وذلك من خلال

اللّجوء إلى أحلامي الّتي تساعدني على معالجة أي مشكلة في حياتي.

* * *

أنا هو الشّخص الوحيد الّذي بإمكانه التّفكير بعقلي كما أنّك أنت الشّخص الوحيد الّذي باستطاعته التّفكير بعقله، لا أحد يجبرنا على التّفكير بطريقة مختلفة، نحن نختار أفكارنا بأنفسنا وهي أساس **حديثنا الذّاتي**. كمعلّمة بدأت بتطبيق هذه التّعاليم وراقبت كلماتي وانتبهت إلى أفكاري وسامحت نفسي دائما عل كوني غير كاملة. سمحت لنفسي أن أكون على سجيّتي بدلاً من أن أكون شخصاً آخر يرضي الآخرين.

عندما بدأت بالثّقة بالحياة، دخل النّور إلى حياتي وابتهجت. تحوّلت روحي الفكاهيّة من مرّة إلى مضحكة وعملت على عدم انتقاد غيري أو الحكم عليهم، كما أنّي توقّفت عن نشر الأخبار السّيئة. كم نتحمّس عند رواية خبر سيّئ، فهو بأمر عجيب! توقّفت عن قراءة الجرائد وعن مشاهدة نشرات الأخبار لأنّ معظم أحاديثها متعلّقة بالعنف والكوارث ونادراً ما تنشر أخباراً سعيدة. لاحظت أنّ معظم النّاس لا يريدون الإستماع إلى خبر مفرح، فيفضّل التّركيز على الأخبار السّيّئة كمادّة للتّأفّف.

عندما أصبت بمرض السّرطان، قرّرت أن أتوقّف عن الثّرثرة ودهشت بأنّي افتقدت جميع أنواع الأحاديث. مع الوقت، اكتشفت أساليب أخرى للتّحدث مع الآخرين لأنّي فهمت أنّني إذا ثرثرت عن الآخرين، فسيثرثر الآخرون عنّي، لأنّ ما نقدّمه للحياة يعود إلينا لاحقاً.

كلّما عملت مع النّاس، كلّما أصغيت إلى أحاديثهم. بالإجمال، لا أحتاج إلى أكثر من عشر دقائق مع زبون معيّن لأعرف أين تكمن مشكلته، وذلك لأنّي أصغي إلى الكلمات الّتي يستعملها وأفهم الزبائن من خلال خيارهم للكلمات. فإذا كانوا يتكلّمون معي بهذه الطّريقة، تخيّلوا نوعيّة **حديثهم الذّاتي**!

أقترح عليكم القيام بتمرين معيّن، ضعوا آلة مسجّلة بالقرب من هاتفكم واضغطوا زرّ التّسجيل كلّما تكلّمتم على الهاتف. عندما يمتلئ الشّريط المسجّل، أصغوا إليه ولاحظوا نوعيّة حديثكم، ستدهشون حتماً، ستصغون إلى الكلمات الّتي تختارون استعمالها وستستمعون إلى نبرة صوتكم. إذا لاحظتم أنّكم تردّدون عبارة معيّنة، دوّنوها، فتعتبر نمطاً في حديثكم، وقد يكون النّمط سلبيّاً أو العكس.

قوّة العقل الباطن

على ضوء ما قلته سابقاً، أودّ أن أتحدّث عن قوّة عقلنا الباطني، فهو لا يطلق أيّة أحكام، بل **يقبل** بكلّ ما نؤمن به ويخلق وفقاً لما نقوله، هوّ يحبّنا لدرجة أنّه يقدّم لنا كلّ ما نبغيه. ولكنّ الخيار بين أيدينا، فإذا آمنّا بمعتقدات سلبيّة، فسيعتقد عقلنا الباطنيّ أنّنا نريدها في حياتنا وسيقدّمها لنا، لذلك علينا أن نحوّلها إلى أفكار إيجابيّة ليتعاون معنا فيحسّن حياتنا. نحن نقع في المشاكل ولكن لا نبقى فيها، فبإمكاننا دوماً اختيار الأفضل.

لا تميّز عقولنا الباطنيّة الخير من الباطل، فليس علينا أن نقلّل من قيمة أنفسنا باعتبارها غبيّة أو غير صالحة، فعقولنا الباطنيّة ستتبع

تلقائيّاً أحكامنا على أنفسنا. بالإضافة إلى ذلك، لا يملك عقلنا الباطني حسّ الفكاهةو من المهمّ أن تفهم هذه الفكرة، فلا يمكنك أن تهزأ بنفسك اعتباراً أنّ ذلك يخلو من العواقب، حتّى لو لم تعن التّبخيس بنفسك، فعقلك الباطني سيقبل به.

ففي خلاصة الحديث، لا تهزأ بنفسك ولا تعتبر نفسك غير صالح في الحياة، فذلك لن يقدّم لك سوى تجارب سيّئة. كما أنّه من المسيئ الهزء بالآخرين، فعقلك الباطني لا يميّز بينك وبين الآخرين، فهو يسمع الكلمات ويعتقد أنّك تتكلّم عن نفسك. كلّما تشعر برغبة في السّخر من غيرك، راجع مشاعرك حيال نفسك، فبدل من أن تهزأ بالآخرين، أشد بميزاتهم، وخلال شهر ستلاحظ تغييراً كبيراً في نفسك.

* * *

كلماتنا تمثّل أسلوباً نتّبعه وموقفاً نتّخذه. لاحظ كيف يتكلّم كلّ مريض أو فقير أو حزين. ما هي الكلمات الّتي يستخدمونها؟ كيف يصفون أعمالهم وأنفسهم؟ كيف يصفون حياتهم وعلاقاتهم؟ ما الّذي يعملون لنيله؟ لاحظ كلماتهم ولكن لا تحاول مساعدتهم، فلن يقدّروا حسن نيّتك وسيعتبرونها إهانة. بالمقابل، إستعمل هذه المعلومات لتحسين نفسك ولتغيير حياتك، فإذا غيّرت طريقة كلامك ستتغيّر تجاربك في الحياة.

إذا أصابك مرض مميت واقتنعت بأنّ حياتك على وشك الإنتهاء، يمكنك تغيير واقعك، ويمكننك إطلاق سراح هذه الطّاقة السّلبيّة واعتبار أنّك تستحق الحبّ والإحترام وأنّك تستحقّ أن تشفى. إقتنع بأنّك ستتحسّن وبأنّك تستحقّ كلّ خيرات العالم.

يشعر العديد من النّاس بالأمان في المرض، وهم من يصعب عليهم قول كلمة «لا»، فيتحجّجون بالمرض ويرفضون القيام بأمر ما. أذكر امرأة في أحدى الدّورات الّتي أدرتها، قامت بثلاث عمليّات جراحيّة ولم تكن قادرة على رفض أيّ شيء. كان والدها طبيباً ولم تكن قادرة على العصي بأوامره فكانت تقبل بكلّ ما يقرّره. بعد أربعة أيّام من حضور محاضراتي، تمكّنت من لفظ الكلمة السّحريّة وكانت إحدى أسعد لحظات حياتي.

أعرف العديد من النّساء اللّواتي يصعب عليهنّ رفض طلبات غيرهنّ، فيساعدن الآخرين على حساب أنفسهنّ. على هؤلاء النّساء التّجرّؤ والقول: «هذا ما أنا أريد أن أفعله، وليس ما تريدني أنت أن أفعله».

* * *

عندما كنت أعمل مع الزّبائن على انفراد، كنت ألاحظ أنّهم يتذمّرون من الحدود الّتي تسجنهم، وكانوا يحرصون على تفسير أسباب عجزهم عن التّحرّر. برأيي، نحن نسجن أنفسنا بأنفسنا ولا نخرج من سجوننا بإرادتنا. فلنبدأ بالتّركيز على قوّتنا!

اعترف لي العديد أنّ شرائطي خلّصت حياتهم، أودّ أن أقول لكم أنّ لا كتاب ولا شريط قادر على تخليص حياتكم، فما تفعلونه بالمعلومات الموجودة على هذه الأشرطة هو ما يشفيكم. أقترح أن تستمعوا إلى شريط معيّن لمدّة شهر لتصبح الأفكار فيه بمثابة نمط جديد لحياتكم. أنا لست مخلّصتكم ولست شافيتكم، أنتم وحدكم قادرون على تغيير حياتكم.

ما هي الرّسائل الّتي تريدون سماعها؟ أحبّوا أنفسكم فهذا أفضل ما بإمكانكم فعله، لأنّكم عندما تحبّون أنفسكم، لن تؤذوا أنفسكم أو الآخرين.

* * *

فلنع ما يجري حولنا من خلال الإنتباه إلى الكلمات الّتي نتلفّظ بها، فبذلك نتمكّن أن نقوم بالتّغييرات الكافية لشفاء أنفسنا والكوكب الّذي نعيش عليه.

الفصل الرابع

إعادة برمجة شرائط مسجّلة قديمة

كن مستعدّاً لاتّخاذ الخطوة الأولى، ولو كانت صغيرة. ركّز على رغبتك بالتّعلّم وسترى العجائب.

التّأكيدات تنجح

بعد أن تعلّمنا مدى أهميّة وقوّة أفكارنا وكلمتنا، علينا إعادة تدريب تفكيرنا بطريقة إيجابيّة إذا أردنا نتائج مفيدة. هل أنت مستعدٌّ أن تغيّر كلامك الذّاتي إلى حديث مليء بالتّأكيدات الإيجابيّة. تذكّر أنّك مع كلّ فكرة أو مع كلّ كلمة، تؤكّد لنفسك كلمة معيّنة.

إنّ التّأكيد هو بمثابة خطوة إنطلاقة، فهو يفتح الطّريق نحو التّغيير، بمعنى آخر، أنت تقول لعقلك الباطني «أنا أتحمّل المسؤولّية، أنا أعي أنّي قادر على التّغيير». عندما أقول «**القيام بما تؤكّده**»، أعني بذلك اختيار جملك وكلماتك بطريقة تسمح لك أن تمحو ما هو سلبي من حياتك وتخلق ما هو إيجابي. إذا قلت «**لا أريد أن أكون مريضاً بعد اليوم**»، يسمع العقل الباطن كلمة «**مريض**» ويركّز عليها،

لذلك عليك أن توضّح له ما تريد قائلاً «**أشعر بتحسّن كبير، صحّتي بألف خير**».

العقل الباطن مباشر في تعامله معك، فهو يقوم بما يسمعه. إذا قلت «أكره هذه السّيارة»، فلن يقدّم لك سيّارة جديدة لأنّه يعلم أنّك تكره هذه السّيّارة، لذلك عليك أن توضّح رغباتك له بطريقة إيجابيّة قائلاً مثلاً: «**أملك سيّارة جديدة رائعة وأجد فيها جميع حاجاتي**».

بارك كلّ ما تكرهه في حياتك بالحبّ، فهذه أفضل طريقة للتّحرّر منه وهي تصلح للنّاس والأشياء وللوقائع. قد تجرّبها في حال قرّرت التّخلّص من عادة سيّئة معيّنة. أعرف رجلاً تحرّر من التّدخين مباركاً بالحبّ كلّ سيجارة دخّنها في حياته.

أنت تستحقّ الخير

فكّر للحظة، ما الّذي تريده الآن، اليوم؟ فكّر مليّاً بما تريده وقل لنفسك «أقبل.......(الأمر الّذي تريده) في حياتي». هذا التّمرين مفيد لأنّه يظهر مدى اعتقادنا أنّنا لا نستحقّ أن نحصل على ما نريد في حياتنا. تكمن قوّتنا الشّخصيّة في نظرتنا إلى ما نستحقّه في الحياة، وهذا ناتج عن تربية أهلنا لنا في صغرنا.

لمعرفة إذا أنت تؤمن بأنّك تستحقّ الخير في الحياة عليك أن تقول جمل تأكيديّة وتدرس بالتّالي الأفكار الّتي تراودك عندها، أكتبها واقرأها، فبذلك تبدو لك أوضح. الأمر الوحيد الّذي قد يقنعك أنّك لا تستحقّ أن تحصل على ما تريده هو اعتقاد شخص آخر بالأمر عينه.

عندما لا نؤمن أنّنا نستحقّ الخير، نهدم أسس حياتنا من خلال

خلق الفوضى، وخسارة بعض الأشياء أو بعض الأشخاص، من خلال إيذاء أنفسنا وخلق مشاكل جسديّة لنا. علينا الإيمان بأنّنا نستحقّ كلّ خيرات الدّنيا. بهدف إلغاء معتقداتنا السّلبيّة. ما الّذي عليك القبول به؟ هنا بعض الأمثلة:

ـ أنا أستحقّ الخير.

ـ أنا جدير بالخير.

ـ أنا أحبّ نفسي.

ـ أنا أسمح لنفسي أن أكتمل.

كلّما أقدّم محاضرة في مكان ما، أتلقّى رسالة من أحدهم يعترف لي أنّه شفي في ناحية ما من حياته بعد سماعه المحاضرة. منذ فترة وجيزة تقدّمت إليّ امرأة، وقالت لي إنّ الكتلة الّتي كانت على ثديها، قد اختفت خلال المحاضرة، وهذا دليل على قوّتنا الدّاخليّة. عندما نتعلّق بأمر ما لأنّه قد يخدمنا بطريقة أو أخرى، لن نتمكّن من التّخلّص منه مهما حاولنا، أمّا عندما نشعر أنّنا مستعدّون للتّخلّي عنه، فتسهل علينا العمليّة.

الطّلب من المطبخ الكوني

عندما تقول جملة تأكيديّة للمرّة الأولى، قد لا تكون صحيحة، ولكن تذكّر انّها كالبذور الّتي تزرعها في الأرض، فعندما تزرع بذرة لا تحصل على نبتة كاملة النّمو في اليوم التّالي. علينا أن نكون صبورين خلال فترة الزّراعة، فكلّما قلت لنفسك هذه الجمل التّأكيديّة، إمّا تتحضّر للتّخلّص من أمر ما ويصحّ التّأكيد، إمّا يفتح ذلك باباً جديداً لك.

قل جملك التّأكيديّة بصيغة الحاضر، قد تغنّيها أو قد تؤلّف لحناً لها لتسهل عليك عمليّة تكرارها، وتذكّر أنّك لا تستطيع أن تؤثّر على شخص آخر من خلالها، يعني ذلك أنّك تحاول أن تتحكّم بحياة غيرك وهذا أمر غير مقبول. أنت تجهل مسيرة الآخر الرّوحيّة، كما أنّ الآخرين يجهلون مسيرتك الرّوحيّة، فإذا مرض أحد معارفك، باركه وأرسل له سلامًا وحبًّا، ولكن لا تتمنّ له الشّفاء.

أقارن عمليّة تشكيل الجمل التّأكيديّة بالطّلبات الّتي نضعها في المطبخ الكوني. عندما تذهب إلى مطعم ما وتطلب ما تريد أكله، لا تلحق بالخادم إلى المطبخ لتتأكّد من صحّة الطّلبو من كيفيّة تحضيره بل تفترض أنّه يتمّ تحضير طعامك وسيأتيك به الخادم متى حضر. فكذلك يحصل مع الجمل التّأكيديّة.

عندما تطلب أمراً ما من المطبخ الكوني، يعمل عليه الطّبّاخ العظيم، أي القوّة العظمى، وتكمل حياتك واثقاً بأنّ عمليّة التّحضير جارية وإذا اختلف الطّعام عمّا طلبت، وإذا تحلّيت أنت بقوّة الشّخصيّة، تعيد طلبه. الهدف من حديثي هذا هو الإستسلام للقوّة العظمى، وترك الأمور بين يديّها. علاج العقل الرّوحي، وهو أسلوب يعلّم في مؤسّسة علم العقل، مجدٍ بشدّة وبإمكانك التّوغّل فيه من خلال كنيسة العلم الدّيني المحليّة أو من خلال كتب إرنست هولمز.

إعادة برمجة العقل الباطن

تتكدّس جميع الأفكار الّتي تراودنا في عقلنا الباطن وفي لحظة لا وعينا تصل إحداها إلى سطح تفكيرنا، فعندما نعيد برمجة عقولنا، من

الطّبيعي أن نتقدّم في التّفكير ثمّ نعود في الماضي ثمّ نعيد التقدّم، فمن الصّعب تعلّم أمر ما في الدّقائق العشرين الأولى من إستيعابه.

هل تتذكّر عندما تعلّمت أن تستعمل الكمبيوتر للمرّة الأولى، كم كان استعماله صعبًا؟ كان عليك التّمرّن وتعلّم قوانينه وكيفيّة عمله. بهدف الإنسياب مع نظام الحياة، عليك الإقتناع بأنّ عقلك الباطن هو بمثابة كمبيوتر، فإذا أدخلت إليه أفكارًا سلبيّة ستخرج منه تجارب سلبيّة. عمليّة تعلّم الأساليب الجديدة للتّفكير تأخذ وقتاً طويلاً فاصبر على نفسك. خلال تعلّمك أمرًا جديدًا، هل ستفقد الأمل إذا عادت إلى ذهنك مفاهيم قديمة؟ فأنت لن تعرف تماماً إن كنت قد تعلّمت أمراً بفعليّة إلاّ إذا اختبرت ذلكبنفسك، وذلك من خلال ردّة فعلك كلّما فكّرت بمفاهيم قديمة تعاكس المفاهيم الجديدة الّتي تعلّمتها. إذا عدت مباشرة إلى تلك المفاهيم القديمة، فهذا يعني أنّ عمليّة التّعلّم لم تكتمل، والعكس صحيح.

من المهمّ أن تتذكّر أنّنا نعمل على طبقات، ولكلّ طبقة وقتها، فقد تصل إلى مرحلة معيّنة حيث تعتقد أنّك نجحت في فهم أمر ما، ثمّ قد تأتيك مفاهيم قديمة وتعرقل عمليّة الفهم، ممّا يعني أنّه عليك العمل على نفسك بشكل أعمق. في هذه الحالة، إيّاك والقول بأنّك غير نافع بما فيه الكفاية، فعندما اكتشفت أنّي لست بشخص سيّء، سهّلت على نفسي عملي في المثابرة وقلت لنفسي: «لويز، أحسنت العمل على نفسك، أنظري إلى الجهد الّذي بذلته، أنت فقط بحاجة إلى المزيد من التّمرّس، أنا أحبّك!»

* * *

أنا أؤمن بأنّ كلّ واحد منّا يقرّر أن يجسّد هويّته على هذا

الكوكب، في وقت ومكان محدّدين. قرّرنا المجيء إلى هنا لتعلّم درس محدّد قد يطوّرنا في مسيرتنا الرّوحيّة. إحدى الطّرق لاستيعاب أسلوب الحياة بطريقة إيجابيّة هي إعلان حقائقك الشّخصيّة. إختر أن تبتعد عن المعتقدات الّتي تحدّك والّتي تمنعك من الحصول على المنتفعات الّتي تريدها وامح الأنماط الفكريّة السّلبيّة من ذهنك.

لطالما آمنت بالأفكار التّالية وقد أفادتني بشكل كامل:

- **«كلّ ما أحتاج إلى فهمه يظهر إليّ».**
- **«كلّ ما أحتاج إليه يأتيني في توازن زمانيّ ومكانيّ كاملين».**
- **«الحياة فرح وحب».**
- **«أنا أحبّ وأحبّ وقريبة من الذّات».**
- **«أنا بصحّة جيّدة ومليئة بالحيويّة».**
- **«أزدهر أينما ذهبت».**
- **«أنا قابلة للتّغيّر وللنّمو».**
- **«العالم بألف خير».**

لقد تعلّمت أنّه من الصّعب الحفاظ على نفسيّة إيجابيّة بشكل كامل بنسبة مئة في المئة، ولكنّي أحاول بقدر الإمكان أن أنظر إلى الحياة وكأنّها تجربة سعيدة، فأشعر بذلك بالأمان، هذا هو قانون خلقته لي، بنفسي.

إنّي أؤمن أنّ كلّ ما أحتاج إلى معرفته في الحياة سيظهر نفسه إليّ لذلك عليّ أن أبقي عينيّ وأذنيّ حاضرتين دوماً. عندما كنت أصارع مرض السّرطان، أتذكّر أنّي فكّرت باللّجوء إلى خبير في

أفعال الرّجل الّلا إراديّة، وفي يوم ذهبت إلى محاضرة معيّنة وعلى غير عاداتي، جلست في الصّف الخلفي، وها هو خبير في أفعال الرّجل الّلا إراديّة يجلس بجانبي. بدأنا بالتّحدّث وأخبرني أنّه يقوم باستشارات طبّيّة في المنزل، لم أجبر على التّفتيش عنه، هو جاء إليّ!

كما أنّي أؤمن أنّ كلّ ما أحتاج إليه يأتي إليّ في التّسلسل الزّماني والمكاني المناسب. كلّما أصابني مكروه في حياتي أقنع نفسي قائلة: «كلّ شيئ على ما يرام، لا بأس، هذا خير لي، هذا درس لأتعلّم منه، هذه تجربة حسنة وسأخرج منها. تنفّسي، كلّ شيئ على ما يرام». أبذل كلّ جهدي لأطمئن نفسي وأريحها ولأستطيع، بالتّالي، أن أفكّر منطقيّاً بهدف إيجاد الحلول. قد تتّخذ هذه العمليّة بعض الوقت ولكنّها مفيدة تماماً، فأنا أستخلص عبرة من كلّ حدث أمرّ به.

من المهمّ التّحدّث إلى نفسك بطريقة إيجابيّة: صباحاً، ظهراً ومساءً، فأنا آتي من مكان محبّ في قلبي وأمارس الحبّ تجاه نفسي والآخرين بقدر المستطاع. الحبّ الّذي أشعر به في اتّساع دائم، ما أفعله اليوم يفوق بأشواط ما كنت أفعله في الماضي، وما سأفعله في المستقبل سيفوق بأشواط ما أقوم به اليوم. أنا أعرف أنّ كلّ ما أصدّقه في نفسي يتحقّق فأختار أن أصدّق أجمل الأمور وأروعها.

أنا أسلّم نفسي لقوّة التّأمّل، فهي بالنّسبة لي، اللّحظة الّتي نطفئ فيها حوارنا الدّاخلي للإستماع إلى حكمتنا الدّاخليّة. عادة، عندما أتأمّل، أغلق عينيّ، أتّخذ نفساً عميقاً وأتساءل: «ما الّذي أحتاج لمعرفته؟» «ما الّذي أحتاج إلى تعلّمه؟»، فأسكت وأصغي. نظنّ أحياناً أنّه من واجبنا إصلاح كلّ مكروه في حياتنا، ولكن لربّما

علينا، فقط أن نتعلّم منه ونثابر في مسيرتنا الحياتيّة.

عندما بدأت بالتّأمّل، أصابني صداع أليم خلال الأسابيع الثّلاثة الأولى، فكانت هذه التّجربة غير مألوفة بالنّسبة لي ومعاكسة لجميع البرامج الّتي قد اتّبعتها في حياتي، ولكن اختفى هذا الصّداع، ومع الوقت رحت أراقب تلك السّلبيّة تخرج من ذاتي، لم أحاربها، بل أعطيتها كلّ الوقت الّذي تحتاجه، وتحرّرت.

* * *

إعادة برجمة معتقداتك السّلبيّة القديمة ليس بأمر يستهان به، وللوصول إلى نتيجة من المفيد تسجيل صوتك وأنت تردّد تلك التّأكيدات وتشغيل الشّريط المسجّل قبل الخلود إلى النّوم، سيقنقعك هذا أكثر من غيره لأنّك تستمع إلى صوتك وليس إلى صوت غريب. إسترح قبل الإستماع إليه، من المهمّ إطلاق سراح كلّ مشاعرك قبل الغوص في أعماقك والوصول إلى مرحلة انفتاح وتجاوب تامّة. تذكّر، أنت المسؤول عن نفسك، أنت في أمان.

عامل الشّك بمثابة مذكّر صديق

أنا لاأنظر إلى الشّك بنظرتكم إليه، فأنا أؤمن أنّ العقل الباطن يكمن في منطقة الشّبكة الشّمسيّة (Solar Plexus) في جسمك، حيث تكمن مشاعرك الحقيقيّة. عند وقوع أمر مفاجئ، ألا ينتابك شعور قويّ في أمعائك؟ فهنا مكان تخزينك لكلّ ما تشعر به، ولكلّ ما تلقّيته من أحاسيس سلبيّة أو إيجابيّة منذ صغرك. هناك تتصنّف ملفّات حياتك، تلك الّتي تقول «لن أنجح أبداً»، «أنا غير صالح» وبالمقابل، تلك الّتي تقول «أنا رائع»، «أنا أحبّ نفسي»، وهنا

يتدخّل الشّك لتقييم هذه الملفّات ويسألك أيّة منها تفضّل؟ تعلّم أن تعامل الشّك كصديق لك، فهو ليس عدوّك واشكره على استجوابك.

وظيفتك في الحياة غير مهمّة، فلا فرق بين صاحب مصرف، رئيس الجمهوريّة، ربّة منزل، بحّار أو غسّال أطباق، فأنت تملك حكمة داخليّة تصلك بالحقيقة الكونيّة. كلّما تأمّلت في داخلك وسألت نفسك «ما الّذي تعلّمني إيّاه هذه التّجربة»، فستحصل بالتّالي على الجواب. لا تسلّم قوّتك الدّاخليّة لصورة الآخرين عن الخير والشّر، فهم يقوون علينا فقط، إذا سمحنا لهم بذلك، وإذا سلّمناهم قوّة القرار. فكلّما تفتّحت أذهاننا، كلّما تعلّمنا، وبالتّالي، كلّما كبرنا وتغيّرنا.

أخبرتني امرأة مرّة أنّها، عندما تزوّجت، لم تكن حازمة في قراراتها مع زوجها، لأنّها تربّت على هذا النّحو، واتّخذت أعواماً قبل أن تعي أنّ معاملته كانت تسجنها وألقت اللّوم على زوجها وعائلته لمشاكلها. في نهاية المطاف، تطلّقت منه وبعد عشرة أعوام تمكّنت من استعادة سلطتها. تعلّمت أنّها كانت بنفسها مسؤولة عن غياب قوّتها.

لا تسلّموا قوّتكم للآخرين فأنتم السّلطة الوحيدة في حياتكم. وفي هذا السّياق، كتبت المخاطبة الملهمة ترّي كوّل كتاباً بعنوان «رأيك بي ليس من شأني»، وصدقت في كلامها. عندما نتلقّى إلهامات، وعندما نعي ما نفعله في حياتنا، نبدأ بتغييرها. الحياة موجودة من أجلك، فاطلب منها ما تشاء واسمح للخير بالتّغلغل فيها.

الجزء الثّاني

تذويب الحواجز

نريد أن نعرف ما الّذي يجري في داخلنا بهدف إطلاق سراحه.
بإمكاننا تحرير ألمنا بدلاً من إخفائه.

الفصل الخامس

فهم الأجزاء التي تربطك

إنّ الأنماط المزمنة لكره النّفس، للشّعور بالذّنب ولانتقاد الذّات ترفع نسبة إرهاق الجسد وتضعّف جهاز المناعة.

الآن وقد تعرّفنا إلى القوّة الّتي نملكها في داخلنا، فلنكتشف معاً العوامل الّتي تمنعنا من استعمالها. نبني جميعاً حواجز من نوع أو آخر، وحتّى لو هدمناها وتخلّصنا منها، تظهر في حياتنا حواجز جديدة. يشعر العديد منّا بالعجز حتّى أنّنا نقتنع بأنّنا لا نصلح للقيام بأمر معيّن، وإذا وجدنا علّة في نفسنا، سنجد العديد منها في الآخرين، الأمر الّذي يقف بوجه نموّنا كراشدين مسؤولين.

حان وقت التّخلّي عن هذه الحواجز وتعلّم درس جديد في الحياة. هل تستطيع أن تتخيّل مدى روعة حياتك إذا حصلت على فرصة تعلّم درس جديد يوميّاً يساعدك على التّخلّص من ماضيك وخلق انسجام في حياتك؟ إذا ركّزت كلّ نشاطك على التّعلّم عن نفسك، فستتمكّن من رؤية جميع المشاكل الّتي عليك التّخلّص منها. لا تخلو حياتنا من التّحدّيات، فحياتنا على الأرض بمثابة

مدرسة، وقد نواجه فيها تحدّيات صحيّة، عاطفيّة، مهنيّة أو ماليّة. برأيي، مشكلتنا العظمى هي عدم معرفة المشكلة الّتي نريد التّخلّص منها بالتّحديد، فنحن نلاحظ أنّ حياتنا بحاجة إلى تغيير وبإمكاننا رسم صورة كاملة لها، ولكنّنا نجهل كيف الوصول إليها.

* * *

إذا اتّخذت لحظة واحدة للتّفكير بالمشاكل الّتي تعيقك في مسيرتك الحياتيّة، في أيّة خانة تقع؟ أفي خانة الإنتقاد؟ أو الخوف؟ أو الشّعور بالذّنب أو الكره؟ مشاكلي أنا مثلاً هي خليط من الإنتقاد والكراهيّة. هل أنت سعيد في حياتك أو تنتقد كلّ ما يحيطك؟ هل أنت خائف أو ينتابك شعور أليم بالذّنب؟ دعني أوضّح لك أنّ الكراهيّة هي غضب مقمع في داخلك وبهدف التّخلّص منها عليك تعلّم التّعبير عن مشاعرك ولا تجاهلها.

عندما أصبت بمرض السّرطان، كان عليّ الغوص في أفكاري ومشاعري، كان عليّ الإعتراف ببعض المفاهيم السّخيفة الّتي قرّرت تجاهلها سابقاً، ولحقت بنصيحة بيتر مك ويليامز «ليس بإمكانك التّنعم برفاهيّة الأفكار السّلبيّة بعد الآن».

تعكس تجاربك معتقداتك الشّخصيّة، بإمكانك حتّى إلقاء نظرة سريعة على الماضي وما اختبرته فيه لتعرف نفسك، ففي نهاية المطاف، حياتنا تعكس ما في داخلنا، والعكس صحيح. فكلّما واجهتنا مشكلة معيّنة، فلنسأل أنفسنا: «كيف أساهم أنا في هذه التّجربة؟ ما الّذي يقنعني بأنّي أستحقّ ذلك؟».

* * *

من السّهل جدّاً إلقاء اللّوم على أهلنا وطفولتنا وبيئتنا جرّاء أتعابنا في الحياة، ولكنّ هذا التّفكير لا يساهم إلّا في إبقائنا قابعين في الظّلام، فيمنعنا من التحرّر ويقنعنا بأنّنا مجرّد ضحايا. في الحقيقة، ماضينا لا يهمّ، فاليوم يوم جديد، ونحن فيه مسؤولون عن مصيرنا وعن خلق مستقبل سعيد لنا ولعالمنا. أنت فقط قادر على التّحكّم بأفكارك بمشاعرك وبأفعالك لأنّك: تملك القوّة العظمى في داخلك.

تذكّر أنّك في صغرك، أحببت نفسك لنفسك، فأنا لا أعرف طفلاً ينظر إلى جسده ويقول منتقداً «أنا سمين!»، فيفرح الأطفال لمجرّد أنّهم يملكو نجسداً ويعبّرون عن فرحهم فلا يخافون من إظهار حزنهم أو غضبهم إلى النّاس. ولكن، كلّما كبرنا، نفقد الإتّصال بهذا الطّفل في داخلنا ونخسر حكمتنا الشّخصيّة ونتأثّر ببيئتنا، فإذا ترعرعت في منزل يسوده الإنتقاد والغضب، ستشبّ على هذه الصّفات وستتحوّل إلى شخص يخاف التّعبير عن مشاعره، وربّما تصبح شخصاً خبيثاً لا يثق به الآخرون.

كخلاصة لحديثي السّابق، أدعوكم إلى حبّ أنفسكم وإلى استعادة براءة الأطفال وفرح الحياة اليومي.

* * *

فكّر بما تريد أن تحقّقه لنفسك وعبّر لنفسك ما تريد بجمل إيجابيّة ولا سلبيّة، مكرّرا هذه التّأكيدات وملاحظاً ما هي الحواجز الّتي تعيق طريقك. فعندما تقول لنفسك «**أنا أحبّ نفسي وأقبلها**»، ركّز على الأفكار السّلبيّة الّتي ترافق هذا الإعتراف واحفظها، فستكون هي مفتاحك نحو الحريّة. عليك التّخلص منها للوصول

إلى شخصك الأفضل، فأنت تفوق كلّ الحدود الّتي وضعها لك أهلك وأصدقاؤك في الماضي.

قد يواجه العديد منّا مواجهة أو صدًّا معيّنًا عند تكرار هذه التّأكيدات أمام المرآة، ولكنّ المواجهة هي الخطوة الأولى نحو التّغيير. قد يجد الآخرون أنفسهم في حالة حزن شديد، فعندما تقول لنفسك إنّك تحبّها، قد يصاب الطّفل في داخلك بإحباط شديد ويسألك «**أين كنت طوال هذا الوقت؟** »... الشّعور بالحزن ليس إلّا نتيجة رفضك للطّفل في داخلك لوقت طويل، طويل جدّاً.

عندما قمت بهذا التمرين في إحدى الدورات التي قدّمتها، تقدّمت منّي امرأة وعبّرت لي عن خوفها، سألتها عن السّبب فقالت لي أنّها تعرّضت لتحرّش جنسي من قبل فرد من أفراد عائلتها في صغرها. لقد تعرّض العديد منّا لتجربة مماثلة في الماضي، ولكنّ ها هي هذه الظّاهرة القبيحة تختفي تدريجيّاً في يومنا الحالي مع الإعتراف بحقوق الأطفال.

يساعد العلاج النّفسي ضحايا سفاح القربى، فيساعدهم على التّعبير عن مشاعرهم في جوّ آمن والتّخلّص من الغضب والخجل للوصول إلى مرحلة حبّ النّفس ومسامحتها. علينا التّذكّر دوماً أنّ كلّ ما يراودنا من أحاسيس متعلّقة بهذه التّجربة الماضية ليس إلّا صدىً لحدث مضى ولا يزال قابعاً في الماضي، وعلينا تشكّر أنفسنا على التّحلّي بالشّجاعة لتجاوز هذه التّجربة. أحياناً، يصعب على ضحايا سفاح القربة تفهّم المتعدّي وتفسير أفعاله، ولكنّ العنف ليس إلّا وليد عنف سابق. نحن جميعاً بحاجة إلى الشّفاء، فمتى نتعلّم أن نحبّ أنفسنا، نمتنع عن إيذاء الآخرين.

لا تنتقد

عندما ننتقد الآخرين، ننتقد أنفسنا، فلنعتمد نمطاً مختلفاً، ولنقبل أنفسنا كما نحن. من ينتقد الآخرين لا يجذب إلّا من أمثاله، فنحن نتلقّى ما نقدّمه للعالم. يحتاج هؤلاء النّاس إلى الشّعور بالكمال دوماً، فمن منّا كامل؟ لا أحد! ليس النّاس إلّا انعكاس لأنفسنا وما نراه في الآخرين نراه في أنفسنا. لا نقبل أنفسنا في العديد من الأحيان، وبالتّالي، نؤذيها بتعاطي الكحول والمخدّرات وبالتّدخين أو الإفراط في الأكل، نعاقب أنفسنا لعدم كونها كاملة ولكن كاملة من أجل من؟ من نحاول إرضاءه؟ كفى! تخلّص من هذه الأفكار وكن، بكلّ بساطة.

إذا كنت من الأشخاص الّذين يرون الحياة من منظار سلبيّ، فعمليّة التّغيّر وحبّ نفسك ستتطلّب منك وقتاً طويلاً. مع تخلّصك من علّة الإنتقاد، ستتعلّم الصّبر وستشعر براحة أكبر في التّعاطي مع الآخرين. التّعايش مع نفسك من أجمل التّجارب في الحياة، فأنت تستيقظ في كلّ صباح لقضاء يوم جديد مع نفسك، كن صديقك المفضّل، فعندما تحبّ نفسك، ستشعّ تلقائيّاً أفضل ما عندك وستلبّي حاجاتك بطريقة إيجابيّة.

الشّعور بالذّنب يولّد فينا الشّعور بالدّونيّة

في العديد من الأحيان، يملك الآخرون بطريقة سلبيّة لأنّها، برأيهم، الطّريقة الوحيدة الّتي بواسطتها يتلاعبون بك. إذا أحسست أنّ أحدهم يحاول زرع الشّعور بالذّنب في داخلك،

إسأل نفسك «لماذا»؟ ما الّذي يحاول فعله؟ ماذا يريد؟ إسأل نفسك هذه الأسئلة قبل الرّضوخ لرغبته وإرضائه.

يتحكّم بعض الأهل بأولادهم من خلال تحفيزهم على الشّعور بالذّنب لأنّهم تربّوا على هذا النّحو، فيكذبون على أطفالهم للتّقليل من قيمتهم. يعيش العديد منكم تحت غيمة ذنب ولوم، فتشعرون بأنّكم مخطؤون أو بأنّكم تعتذرون من شخص لأمر ما... دعوا هذه الغيمة تضمحلّ وسامحوا أنفسكم من دون انتظار مسامحة الآخرين، لا تقدّموا الأعذار للشّخص الّذي يتحكّم بك، فبذلك تعطونه ذخيرة لمهاجمتكم مرّة أخرى، فهو يتلاعب بكم لأنّكم تسمحون له بذلك.

* * *

في إحدى محاضراتي، تعرّفت إلى امرأة عندها طفل يعاني من مرض خلقي في القلب، وكانت تشعر بالذّنب وتلوم نفسها لمرضه، ولكن للأسف، الشّعور بالذّنب لا يحلّ شيئاً وخاصّة في حالتها، فلا مذنب. نصحتها بحبّ طفلها وزوجها وطبعاً، بحبّ نفسها والإقتناع بأنّها لم تخفق في أيّ شيء.

إذا وجدت نفسك تقوم بأمر لا يعجبك، فتوقّف عنه، أمّا إذا شعرت بالذّنب من جرّاء أمر حصل في الماضي، فسامح نفسك، لا تكرّره واعتذر ممنّ يستحقّ اعتذارك. غالباً ما يستشيرني أشخاص قد عرّضوا غيرهم في الماضي لحادث سيّارة، وهنا يكون الجرح عميقاً وترافقه رغبة بمعاقبة النّفس، كما أنّي أجد كرهاً مقمعاً فيشعر المرء أنّه لا يستحقّ حتّى أن يعبّر عن مشاعره. الشّعور بالذّنب يولّد

العقاب فنصبح المحامي والقاضي والمحكمة بأكملها بحقّ أنفسنا ونحبس أنفسنا في سجن خلقناه نحن.

* * *

في محاضرة أخرى، تعرّفت إلى امرأة عجوز أخبرتني عن شعورها بالذّنب تجاه ابنها الوحيد والكهل الّذي كبر ليصبح شديد الإنعزال عن المجتمع، فهي تلقي اللّوم على نفسها خاصّة أنّها كانت شديدة الصّرامة معه. طمأنتها قائلة أنّها تصرّفت وفق ما اعتبرته أفضل طريقة لتربية ابنها، وقلت لها أنّه اختارها كأمّ له قبل أن تعرفه، وذلك على مستوى روحي، بالإضافة إلى ذلك نصحتها بالتّوقّف عن الشّعور بالذّنب وقبول ابنها كما هو، فهي تستهلك كلّ طاقتها في أحاسيس سلبيّة لا تفيدها بأي شكل. حتّى ولو نجهل كيفيّة حبّ نفسنا، من المهمّ القيام بالمحاولة، فدرس هذه الأمرأة لم يكن شفاء ابنها، بل كان حبّ نفسها. تساهم الأديان المنظّمة بزرع الشّعور بالذّنب في قلوب أتباعها، منذ صغرهم، ولكنّنا كبرنا ولم نعد أطفالاً، وأصبخنا في عمر يسمح لنا باختيار ما نريد الإيمان به.

عندما تقمع مشاعرك وتمنعها من الإنطلاق حرّة، تخلق فوضى جامحة في داخلك، أحبّ نفسك لدرجة تسمح لك بالتّعبير عن مشاعرك. قد تجد نفسك حزيناً أو غاضباً، قد تبكي لأيّام عديدة وقد تجبر على التّعامل مع مشاعر وأحاسيس قديمة، لذلك أقترح أن تؤلّف تأكيدات تسهّل عليك هذه المرحلة، مثلاً:

ـ أنا الآن أطلق سراح جميع معتقداتي القديمة السّلبيّة.

- التّغيّر هو لمصلحتي.

- طريقي الآن سهلة.

- أنا اليوم حرّ من الماضيّ.

لا تضف حكماً على مشاعرك، فهذا يقلّل من قوّتها، واعترف لنفسك أنّك تستحقّ التّعبير عن مشاعرك حتّى في ظلّ مشاغلك وأتعابك.

الفصل السادس

التّعبيرعن مشاعرك

قد تتحوّل مصيبة معيّنة في حياتنا إلى أفضل خير لنا

إذا واجهناها بطريقة تسمح لنا بالنّمو

التّحرّر من غضبنا بطرق إيجابيّة

يواجه العديد منّا لحظات غضب في وقت أو في آخر من حياته، فالغضب هو من أصدق الأحاسيس، وإذا لم يتمّ إطلاق سراحه، سينمو ويكبر بشكل داخلي ليتحوّل إلى مرض أو عطل معيّن. تماماً كعلّة الإنتقاد، نغضب من الأمور عينها مرّة تلو الأخرى، وعندما نشعر بأنّنا لا نستحق التّعبير عن غضبنا، نقمعه وينعكس بالتّالي بشكل كره، مرارة واكتئاب.

نجد طرقاً عديدة لمعالجة الغضب بوسائل إيجابيّةو أوّلها التّكلّم بانفتاح وحرّيّة مع الشّخص الّذي هو سبب غضبك، ومن المهمّ دوماً تبرير الغضب له. عندما نجد في أنفسنا رغبة في التوبيخأو الصّراخ على شخص معيّن، فهذا يعني أنّنا كنّا نقمع هذا الغضب لفترة طويلة في داخلنا، لذلك علينا التّمرّس على التّكلّم مع الشّخص

المعني أمام المرآة، في مكان تشعر فيه بالأمان والرّاحة. وجّه نظرك نحو عينيك في المرآة، وإذا صعب عليك ذلك، ركّز على فمك أو أنفك وأنظر إلى نفسك وكأنّك عدوّك الأسوأ، تذكّر سبب غضبك ودع ثورتك تغلي في داخلك وقل لنفسك ما يلي:

- «**أنا غاضب منك لأنّك**..........».
- «**أشعر بالألم لأنّك**..............».
- «**أشعر بالخوف لأنّك**...........».

أطلق سراح جميع هذه الأحاسيس وإذا شعرت برغبة في التّعبير عنها جسديّا، فاستعمل وسادة لذلك وابدأ بضربها. لا تخف من مشاعرك، فهذا هو المنحى الطّبيعي الّذي عليها اتّخاذه، لا تشعر بالذّنب أو بالخجل وتذكّر أنّ أحاسيسنا هي أفكار تتحرّك، فهي تخدم هدفاً معيّناً وعندما تطلق سراحها، تخلق مساحة في داخلك لمشاعر وتجارب إيجابيّة.

بعد التّعبير عن غضبك للشّخص المعني أو للأشخاص المعنيّين، إعمل على مسامحتهم، فالغفران هو خطوة نحو حريّتك الشّخصيّة، اتّخذه كعمل يفيدك أنت أكثر من غيرك، وإذا فشلت بمسامحة موضوع غضبك، فهذا يعني أنّك لم تشف بعد. هناك فرق بين إطلاق سراح غضب قديم أو مجرّد إفراغه في مكان آخر. حاول أن تقول ما يلي لنفسك:

«حسناً، لقد انتهت هذه المرحلة، ها هي الآن في الماضي. أنا لا أوافق على ما قمت به ولكنّي أتفهّم أنّك قمت بأفضل ما تعرفه آنذاك. ها أنا أطلق سراحك وأحرّرك. ها نحن أحرار».

قد تضطرّ أن تقوم بهذا التّمرين لأكثر من مرّة قبل أن تشعر أنّك تخلّصت تماماً من غضبك.

* * *

نجد العديد من الوسائل الّتي تساعدنا على التّحرّر من غضبنا، قد نغطّي وجهنا بوسادة ونصرخ فيها أو قد نضربها، قد نكتب رسالة كره ثمّ نحرقها، قد نصرخ ملء رئتينا في سيّارة مغلقة الشّبابيك، قد نلعب كرة المضرب أو الغولف أو نمارس رياضة السّباحة أو الرّكض، قد نرسم أو نكتب مشاعرنا...

إعترف لي رجلاً في محاضرة ألقيتها أنّه كان يستعمل جهازاً ميقاتيّاً كلّما صرخ داخل وسادة، كان يعطي نفسه عشر دقائق لإطلاق سراح تشنّجه وغضبه تجاه والده. أنا، مثلاً، كنت أضرب سريري وأحدث ضجّة قويّة، لم أعد أقوم بذلك فيخاف كلابي وتظنّني غاضبة منها، فألجأ إلى الصّراخ في سيّارتي أو حفر حفرة في حديقتي.

أطلق العنان لمخيّلتك كلّما قرّرت التّحرّر من غضبك ومشاعرك ولكن حاول ألّا تشكّل خطراً لك أو للآخرين في هذه العمليّة. بالإضافة إلى ذلك، تذكّر أن تتحدّث مع قوّتك العليا، تشاور مع نفسك الدّاخليّة، فتملك الأجوبة عن جميع أسئلتك، فمن المهمّ التّأمّل بهدف تصوّر غضبك وهو يخرج من جسدك. أرسل الحبّ للآخر ولاحظ كيف أنّ حبّك يرجّع التّناغم بينكما. كم أفرح كلّما يخبرني بعضهم أنّهم أكثر سعادة بعد تحرّرهم من غضبهم، وكأنّ عبئاً كبيراً قد أزيل عن عاتقهم.

صعب على إحدى تلاميذي إطلاق سراح غضبها، فهي كانت فهمت مشاعرها فكريّاً ولكنّها كانت عاجزة عن التّعبير عنها خارجيّاً، ومتى سمحت لنفسها بذلك، بدأت بالصّراخ والضّرب وأطلقت على والدتها وعلى ابنتها المدمنة على الكحول بجميع الشّتائم، وبعد ذلك، شعرت براحة لا توصف. عندما زارتها ابنتها ذات يوم، لم تتوقّف عن عناقها، فهي سمحت للحبّ بالحلول مكان كلّ ذاك الغضب المقمع.

* * *

يعاني بعضهم من الغضب المزمن، فينفجرون بغيظ قويّ أمام أتفه الأمور. الغضب المزمن يعتبر تصرّفًاصبيانيًّا، لأنّه يعني أنّك تريد أن تجري الأمور حسب رغباتك فقط، من المفيد أن تسأل نفسك في هذه الحالة:

- **«لماذا أختار الغضب كلّ الوقت؟»**.
- **«ما الّذي أفعله لأقع في حادثة تغضبني مرّة تلو الأخرى؟»**.
- **«هل هذه هي ردّة فعلي الوحيدة تجاه أموري الحياتيّة؟»**.
- **«هل هذا هو ما أريد؟»**.
- **«من أعاقب؟ ومن أحبّ؟»**.
- **«لماذا أختار أن أقع في هذه الحالة؟»**.
- **«ما هي معتقداتي الّتي توقعني في حالات الغضب هذه؟»**.
- **«كيف أعامل الآخرين ليضايقوني بهذا الشّكل؟»**.

بمعنى آخر، لماذا تشعر بأنّك مجبر على النّفور غاضباً بهدف

الحصول على ما تريد؟ أنا لا أفترض أنّ العالم خالٍ من الظّلم وفي بعض الأحيان يجد المرء نفسه مجبرًا على التّعبير عن غيظ معيّ، للحصول على حقّه ولكن هذا لا يعني أنّ الغضب المزمع يحلّ كلّ المصاعب في الحياة، بل على العكس.

* * *

غالباً ما يغضب النّاس خلال قيادتهم لسيّارتهم، فيعبّرون عن انزعاجهم من السّائق الرّديئ على طريقهم، ولكنّي اخترت ألّا أتبع هذا النّمط خلال قيادتي لسيّارتي، فقرّرت اتّباع هذه الخطوات: أوّلاً، أزرع الحبّ لحظة أدخل سيّارتي، ثانياً أقنع نفسي أنّي محاطة بسائقين رائعين، مؤهّلين ومحبّين، وعليّ الإعتراف بأنّ هذه الوسيلة ناجحة وتساعدني على القيادة بشكل أكثر راحة.

لا مفرّ من الشّعور بالغضب، فهو ردّة فعل عاديّة وطبيعيّة، ولكن السّر يكمن في تحويل هذا الشّعور إلى تجربة إيجابيّة. إذا أصبت بمرض ما، لا تغضب من نفسك، بل إملأ جسدك بالحبّ وسامح نفسك، وأنا أضمن لك أنّك ستجد تغييرات رائعة في نوعيّة حياتك.

يؤدّي الكره إلى أمراض مختلفة

إنّ الكره نتيجة غضب مقمع لفترة طويلة، فهو يقبع في الجسد في مكان واحد ويأكله من الدّاخل، وغالباً ما يتحوّل إلى أورام خبيثة أو ما يعرف بالسّرطان، فإذاً قمع الغضب له آثار سلبيّة على الجسد. كبرنا جميعنا في عائلات منعنا فيها من الإنفعال بغضب، وخاصّة النّساء منّا، فكان هذا الشّعور محتكرًا من قبل الأهل فقط وكنتيجة

لذلك، تعلّمنا قمع الغضب في داخلنا بدلاً من التّعبير عنه.

من الأسباب الّتي تؤدّي إلى تشكّل أكياس وأورام في أرحام النّساء هي متلازمة الـ «(هو جرحني)». تشكّل الأعضاء الجنسيّة في الجسد إمّا المبدأ الذّكوري أو المبدأ الأنثوي، وعندما يواجه الإنسان مصاعب على الصّعيد العاطفي، تتوجّه هذه الأخيرة إلى هذه المناطق من الجسد.

لقد تلقّيت رسالة من إمرأة تصارع للمرّةالثّالثة مرض السّرطان، فهي لم تعمل على التّخلّص من الكره القابع في داخلها ولا تزال تخلق أورامًا في جسدها، فتفضّل أن تقتلع هذه الأورام جراحيّاً بدلاً من أن تعمل على الغفران. في بعض الأحيان، قد نفضّل أن نموت على تغيير أنماط حياتنا، فأنا أعرف أشخاصاً يفضّلون الموت على تغيير نظامهم الغذائي مثلاً، وهذا واقع أليم جدّاً خاصّة إذا كنّا نعيشه مع شخص مقرّب منّا. من جهة أخرى، مهما كانت خياراتنا في الحياة، هي صالحة لنا ولا مجال لإلقاء اللّوم على أحد، حتّى لو أودت هذه الخيارات بالمرء إلى مغادرة الحياة. نحن نقوم بأفضل ما نعرفه في الوقت الّذي نمتحن به، فالقوّة العليا تكمن في داخلنا وهي تساعدنا على إيجاد الحلول وتعلّم دروس الحياة، كما أنّنا نفسنا العليا تعرف مصيرنا وما علينا القيام به للتّقدّم في مشوارنا التّطوري.

يؤدّي كبت المشاعر إلى الإكتئاب

يأتي الإكتئاب نتيجة غضب مكبوت، نتيجة غضب لا تستحقّ أن تشعر به، بنظرك، ولكن هذا لا يمحو وجوده ولا يقلّل من قيمته، فالغضب المقمع يسجنك ويتحوّل إلى اكتئاب. يعاني العديد اليوم من

الإكتئاب المزمن، ويصعب عليهم الخروج من هذه الحالة المرضيّة، حتّى أنّه يستحيل عليهم التّحسن. ولكنّ هذه الأحاسيس ليست إلّا أوهامًا، فطبيعة الإنسان تدعوه إلى الخروج من اليأس ويحصل ذلك من خلال التّعبير عن ذاك الغضب بهدف تفادي الإكتئاب.

من المفيد إطلاق سراح جميع هذه المشاعر الغضبيّة المكبوتة، على الرّغم من وجود العديد من العلاجات الّتي تشجّع الإنسان على الغوص في غضبه لمعالجة السّبب، ولكنّي أرفضها شخصيّاً، لأنّي أؤمن أنّ ردّة فعلنا تجاه الغضب هي الّتي تؤدّي بنا إلى قمعه، فكلّما أسرعنا في التّخلّص منه، كلّما شعرنا براحة أفضل.

تستخدم الكاتبة إليزابيث كوبلر روس تمريناً رائعاً في محاضراتها ويدعى «تخارج»، فهو يقتضي بأن تفجّر غضبك ضارباً دلائل هاتفيّة بواسطة أنابيب مطّاطيّة. من الطّبيعي أن تشعر بالخجل في البدء، خلال عمليّة تخارج الغضب، ولكن سرعان ما تتحوّل إلى تجربة مرحة ومقوّية تسمح لك أن ترى مصاعب حياتك بشكل أوضح.

بالإضافة إلى التّعبير عن الغضب المكبوت، أنصح كلّ شخص يعاني من الإكتئاب بالعمل مع إختصاصي في التّغذية ليساعده على تنقية جسده من الدّاخل، فنظام طعامنا مرتبط مباشرة بالعقل والأحاسيس. بالإضافة إلى ذلك، نجد في بعض الأحيان غياباً لتوازن كيماوي معيّن في أجسادنا بسبب تناول بعض الأدوية مثلاً، ما يؤدّي طبعاً إلى تراجع في صحّتنا.

تشكّل ممارسة تمارين الإنبعاث أو الولادة من جديد وسيلة أخرى شديدة الفعاليّة للتّخلّص من الإكتئاب، أنصحكم بها. تقتصر هذه

التّمارين على إعادة برمجة تنفّسك بطريقة تسمح لك بالإتّصال بمشاكلك القديمة بهدف التّحرّر منها بطريقة إيجابيّة. ننتقل الآن إلى التّمارين الجسديّة الّتي قد تمارسونها ونذكر منها «الرّولفة» وهي عمليّة معالجة عميقة للأنسجة الضّامّة بتصميم إيدا رولف، تنضمّ إلى سلسلة تمارين ممتازة للتّحرر من أنماط حصريّة في جسد الإنسان. أذكر هنا أنّ هذه العمليّات قد تنجح في حالات وقد تفشل في أخرى، يعتمد هذا الأمر على الشّخص المعني.

الخوف هو فقدان الثّقة

يعتبر الخوف ظاهرة تحكم الحياة على كوكبنا، فتسمع عنه أينما كان في الأخبار بشكل حروب، جرائم وجشع. يولد الخوف من عدم الثّقة بأنفسنا، وبالتّالي بعدم ثقتنا بالحياة، فننسى أنّ هناك من يهتمّ بنا على صعيد روحي فنشعر أنّنا مجبرون على الإهتمام بأنفسنا على الصّعيد الجسدي.

عندما نحاول تخطّي الخوف في حياتنا، نتعلّم الثّقة، الثّقة بالقوّة الدّاخليّة المرتبطة بالذّكاء الكوني، الثّقة بما هو غير مرئي، بدل من الثّقة فقط بالمادّة. هذا لا يعني أنّ الثّقة تحلّ جميع مشاكلنا في الحياة، ولكن حتماً تساعدنا على إيجاد الحلّ بطريقة أسهل.

عندما تراودك فكرة محكمة بالخوف، فهي تحاول حمايتك، فقل لها «أنا أعرف أنّك تريدين حمايتي وأشكرك على ذلك»، والدّليل على ذلك هو عندما ينتابك شعور قويّ بالخوف، يمتلئ دمك بمادة الأدرينالين الّتي تحميك من الخطر. راقب مخاوفك واقتنع أنّك تختلف عنها، فكّر بالخوف كما تفكّر بمشاهد تلفزيونيّة، ما تراه

على الشّاشة ليس موجوداً في الحقيقة، وكذلك الخوف، فتظهر مخاوفنا وتختفي بسرعة هذه الصّور، ما لم نصرّ على التّشبّث بها.

يحدّ الخوف أذهاننا، فهو غضب متجسّد بعمليّة دفاعيّة، يحميك وفي الوقت عينه يسجنك ولكنّي أكرّر، لا تأتينا أي تجربة من الخارج، فنحن مركز كلّ ما يحصل في حياتنا، فجميع علاقاتنا مع الآخرين ليست إلّا انعكاسًا لنمط ذهني نتّبعه.

* * *

الخوف هو عكس الحبّ تماماً، فكلّما أحببنا أنفسنا ووثقنا بها، كلّما ازدادت هذه الصّفات في حياتنا، والعكس صحيح، كلّما ازداد قلقنا وتفاقمت مخاوفنا، كلّما تدهورت حياتنا. أحبّ نفسك بهدف الإهتمام بها، وافعل ما بوسعك لتقوّي قلبك وجسدك وعقلك. إستشر القوّة المتربّعة في داخلك وجد تواصلًا روحيًّامتمكّنًا واعمل على المحافظة عليه.

عندما تجد نفسك خائفاً أو مهدّدًا، اتّخذ نفساً عميقاً فالتّنفّس السّليم يخلق مساحة لقوّتك الدّاخليّة ويقوّي عمودك الفقري، يفتح صدرك ويعطي لقلبك مساحة للتّوسّع.

التّخلّي عن الإدمان

غالباً ما نخفي مخاوفنا وراء إدماننا، فهي تقمع المشاعر وتحوّلنا إلى أشخاص عديمي الإحساس. نجد أنواعًا عديدة من الإدمان، تتخطّى المواد الكيماويّة، فقد ندمن على أنماط تفكيريّة معيّنة تلهينا وتمنعنا من التّفكير بما يجري في حياتنا. للبعض إدمانهم على الأكل أو على

مواد كيماويّة، وللبعض الآخر استعداد جيني للإدمان على الكحول مثلاً، ولكن في أيّ حال، الإدمان واختيار المرض هو، دائماً، قرار فردي.

لبعض النّاس إدمان عاطفي، فقد يدمنون على إيجاد العيوب في الآخرين، وللبعض الآخر إدمان على الدّيون، قد تدمن أيضاً على الرّفض، فتجذب من يرفضك أينما ذهبت، ولكن الرّفض الخارجي ليس إلّا انعكاسًا لرفضك لنفسك، كما أنّك قد تدمن على المرض، ممّا يولّد فيك قلقاً دائماً من أن تمرض.

وفي سياق جميع أنواع الإدمان هذه، لماذا لا تدمن على حبّ نفسك مثلاً؟ لماذا لا تدمن على قول تأكيدات إيجابيّة تفيدك في حياتك؟

الأكل المفرط

تصلني رسائل عديدة من أشخاص يعانون من مشاكل في وزنهم، فيتّبعون أنظمة الحمية لأسبوعين أو ثلاثة ثمّ يستسلمون، ويجتاحهم بالتّالي الشّعور بالذّنب فيغضبون من أنفسهم ونتيجة لذلك، يعاقبون أنفسهم بأكل أطعمة تضرّ أجسادهم. هذه الأنماط شديدة الأذى، فعلى هؤلاء الأشخاص ملاحظة التّقدّم الّذي أنجزوه خلال هذه الأسابيع وعدم الإستسلام.

ولكنّ موضوع الأكل ليس مهمّاً هنا، فعلينا التّمعّن بسبب هذا الإدمان. لطالما عنى الإفراط في الأكل حاجة إلى الحماية، فعندما تشعر بفقدان الأمان تسعى إلى الإختباء وراء غطاء يحميك، وكذلك الأمر في حالة الطّعام. بدلاً من أن نسعى إلى الحماية، فلنفتّش عن

سبب النّقص الّذي نعيشه، قد يعود إلى عملنا، إلى زوجنا أو إلى حياتنا الجنسيّة.

من المدهش كيف تتجاوب خلايا جسدنا مع أنماطنا التّفكيريّة، فعندما تختفي حاجتنا للحماية أو عندما نشعر بأمان، يبدأ الدّهن الزّائد في أجسادنا بالذّوبان، ولاحظت ذلك في حياتي، فكلّما أفتقد للأمان في حياتي، يزيد وزني ولذلك أقول لنفسي: «حسناً لويز، حان الوقت لكي نعمل على شعورك بالحماية، أريدك أن تعلمي أنّك بأمان وبأنّك قادرة على القيام بكلّ ما تشائين من دون أن تخسري نفسك أو أن تشعري بالخطر، أنا أحبّك».

ليس الوزن إلّا تأثيراً خارجيّاً لخوف داخلي، فعندما ترى نفسك سميناً في المرآة، تذكّر أنّ انعكاسك فيها ليس إلّا ترجمة لأنماطك التّفكيريّة القديمة، فما تختار أن تقبل به اليوم يخلق شخصك في المستقبل.

فرق المساعدة الشّخصيّة

بدأت فرق المساعدة الشّخصيّة تزداد شهرة، وهذه خطوة إيجابيّة جدًا. هذه البرامج تخلق العجائب فهي تجمع في فريق واحد أفرادًا يعانون من المشاكل عينها، لا للتّذمّر بل لإيجاد وسائل جديدة لحلّ تلك المشاكل وتحسين نوعيّة حياتهم. نجد الآن فريقًا لكلّ مشكلة قد نواجهها، وهي موجودة في لوائح الخدمات الإجتماعيّة في كتيّب الصّفحات الصّفراء لديكم. بإمكانكم أيضاً اللّجوء لمتاجر الأطعمة الصحّيّة واتّباع أنظمة الأكل الّتي يقترحونها. ولا ننسى برامج الخطوات الإثنتي عشرة الّتي برهنت خلال سنوات عملها بجدارة وفعاليّة مميّزتين.

مشاعرنا هي معيارنا الدّاخلي

إذا كبرنا في عائلة مضطربة أو غير فعّالة نتعلّم تجنّب المشاكل أو الصّراعات ويؤدّي ذلك إلى نكران مشاعرنا. غالباً ما نشكّ بقدرة الآخرين على تلبية حاجاتنا فنمتنع عن طلب المساعدة منهم، خاصّة وإنّنا مقتنعون بأنّنا أقوياء وقادرون على تحمّل مصاعبنا لوحدنا. فعليّاً، تكمن المشكلة بعدم قدرتنا على التّواصل مع مشاعرنا، فهي تربطنا بأنفسنا وبالعالم الّذي يحيط بنا كما أنّها تشكّل مؤشّراً لنوعيّة حياتنا. نكران وجود مشاعرنا وتجاهلنا لأهمّيتها لا يخلق إلّا المشاكل والأمراض، فأنت تشفى بقدر ما تسمح لنفسك أن تشعر.

من جهة أخرى، يمضي العديد منّا حياته مرفقاً بمشاعر سلبيّة كالشّعور بالذّنب والغيرة والخوف والحزن ونخلق لها أنماطاً تفكيريّةفي أذهاننا فتتكرّر التّجارب السّيّئة الّتي نرفضها في حياتنا. علينا معالجة سبب وجود هذه الأحاسيس بدلاً من تجاهلها والتّأفّف منها، فإذا لم نمحها من الوجود لن نتمكّن بتاتاً من إيقافها. بهذه الطّريقة نتخلّص من لقب الضّحيّة ونسترجع قوّتنا الدّاخليّة، فعلينا أن نتعلّم الدّرس بهدف هزم السّلبيّة في حياتنا.

الفصل السابع

تجاوز الألم

نحن أبعد من أجسادنا وشخصيّاتنا، فالرّوح الدّاخليّة دائمة الجمال والمحبّة مهما تغيّر مظهرنا الخارجي.

ألم الموت

جميل أن نكون إيجابيّين في الحياة، وجميل أيضاً أن نعترف بمشاعرنا، فالطّبيعة قدّمت لنا الأحاسيس لتخطّي بعض التّجارب ومن المضرّ كبتها أو قمعها، وتذكّر أنّ الموت ليس بفشل، فهو جزء من مسيرتنا الحياتيّة.

إذا توفيّ أحد تحبّه، تتّخذ فترة الحداد سنة على الأقلّ، فاعط نفسك هذه الفرصة لتخطّي الألم، حتّى ولو مررت بفترات صعبة خلال الأعياد كعيد العشّاق، عيد ميلادك، عيد زواجك، عيد الميلاد. من المقبول أيضاً الشّعور بالتّعاسة والمرور بفترات هستيريّة بعد وفاة شخص حبيب لك، فلا يمكنك الإدّعاء أنّ الألم غير موجود، لا بل بالعكس، عليك أن تبكي، عليك أن تصرخ، عليك أن تتحرّر من الحزن لتجنّب مشاكل جسديّة ومرضيّة.

من يعمل مع مريضي السّيدا يعرف عمّا أتكلّم، فالألم في حالتهم لا ينتهي، يشبه فترة الحداد في أيّام الحرب، فهو بمثابة مجازر تشنّ على نظامهم العاطفيّ والعصبيّ. كلّما وجدت نفسي في حالة هستيريّة ألجأ إلى أصدقائي، فهم ساعدوني كثيراً عندما توفيت والدتي، لم يمحوا حزني ولكن حرّروني من غضبي وثورتي على ظلم الحياة وعبثيّتها. مع العلم أنّ فترة الحداد ليست بقصيرة، تشعر في بعض الأحيان أنّك عالق في بئر لا مفرّ منها، ولكن تذكّر دوماً أنّنا، فعليّاً، لا نخسر أحداً وذلك لأنّنا لم نملك أحداً في البدء.

* * *

إذا واجهت صعوبات في التّخلّي عن شخص ما بعد خسارته، أقترح عليك بعض التّمارين المفيدة،

أوّلاً حاول أن تتأمّل مع الشّخص الّذي خسرته، فمع موتهم، يتخلّون عن معتقداتهم ومخاوفهم الأرضيّة وبالتّالي يساعدونك في فترة حدادك ويطمئنونك بحالهم. إيّاك وإلقاء اللّوم على نفسك على عدم الإتّصال بالشّخص المتوفّي عندما كان حيّاً، فهذا لا يزيد إلّا الشّعور بالذّنب على حزنك ولا يساعدك على التّحسّن. لا تهدروا فترة الحداد هذه على بعدم الإكتراث بحياتكم، أو بالتّفكير بالإنتحار أو بزيادة خوفكم من الموت، بل استغلّوها لتتحسّنوا ولتتحرّروا من مخاوفكم، إسمحوا لأنفسكم بأن تحزنوا.

* * *

اعترفت لي امرأة في أحدى المحاضرات الّتي قدّمتها أنّها تشعر بغضب شديد تجاه خالتها الّتي تعاني من مرض قويّ، فهي كانت

تخشى أن تتوفّى خالتها قبل أن تحظى بفرصة للتّعبير لها عن مشاعرها في الماضي. إقترحت عليها أن تتكلّم مع إختصاصي لأنّ العمل الفردي مفيد جدّاً في هذه الحالات، وليس بالضّرورة أن يتّخذ العلاج وقتاً طويلاً، فالأمر يعتمد على تجاوبك مع مساعدك.

فهم ألمك

نعيش جميعنا مع حصّة من الألم ترافقنا يوميّاً في مسيرتنا الحياتيّة، قد تكون هذه الحصّة صغيرة أو كبيرة، ولكن السّؤال الّذي يكمن هنا هو، ما هو الألم؟ نتّفق جميعاً على تعريفه بشعور لا نتمنّاه لأحد ولكن من أين يأتي؟ وما الّذي يقوله لنا؟ يفسّر المعجم الألم «بشعور بشع وكئيب ينتج عن ضرر جسدي» و«بمعاناة عاطفيّة أو فكريّة»، نستنتج من هذا التّعريف أنّ العقل والقلب يقعان معاً تحت أثر الألم.

* * *

قد يأتينا الألم بأشكال عديدة، قد نشعر فيه بشكل خدش، جرح، صعوبة في النّوم، تهديد أو مرض معيّن، نشعر به دائماً مهما اختلفت نسبة حدّته. غالباً ما يحمل الألم رسالة، فهو يحاول إخبارنا أمرًا ما، مثلاً، قد يشير توعّك في المعدة خلال أيّام العمل أنّنا بحاجة إلى تغيير وظيفتنا. مهما كانت هذه الرّسالة، علينا التّذكّر أنّ جسم الإنسان هو كناية عن تركيبة مدهشة من الأعضاء والتّفاعلات الكيماويّة، فهو يدلّنا على المشكلة إذا كنّا مستعدّين أن نستمع إليه، فلنصغ له.

ماذا نفعل عندما نشعر بالألم للمرّة الأولى؟ نركض إلى الصّيدليّة

لشراء الدّواء، وبذلك نحن نحاول إسكات جسدنا رافضين أن نستمع إليه، فيهدأ ألمنا لفترة وجيزة، ثمّ يعود بقوّة متضاعفة. علينا الإصغاء لما يحاول جسدنا إخباره، فنتجنّب بذلك العديد من الأمراض، وبالتّالي نتمكّن من إحداث تغييرات فعّالة في حياتنا، جسدك يطمح إلى أن يبقى بصحّة جيّدة، فتعاون معه.

* * *

عندما أشعر بألم أو بانزعاج للمرّة الأولى، أحاول تهدئته وأثق أنّ قوّتي العليا سترشدني وتدلّني على مصدر التّغيير في حياتي. بالإضافة إلى ذلك، أحاول أن أتخيّل مشهداً طبيعيّاً مليئاً بأجمل الأزهار فأشعر بالنّسيم الدّافئ يلمس بشرتي وأركّز على إرخاء كلّ عضلات جسدي. عندما أشعر براحة كاملة، أسأل حكمتي الدّاخليّة «ما الّذي أحتاج إلى تغييره في حياتي؟» وأدع الأجوبة تفيض في عقلي وروحي، قد لا تصلني في اللّحظة عينها ولكنّها ستصلني حتماً، فأنا أثق بها.

قم بهذه التّغييرات في حياتك على مراحل، فكما يقول لاو تسي: «تبدأ رحلة الألف ميل بخطوة واحدة»، وتذكّر أنّ الألم لا يختفي من حياتك بين ليلة وضحاها، فكن لطيفاً مع نفسك ولا تتّخذ تقدّم غيرك كمعيار لتقدّمك، فأنت مميّز وتملك طريقتك الخاصّة لتغيير حياتك.

الغفران هو طريق الحرّية

غالباً ما أسأل زبائني: «ماذا تفضّلون؟ أن تكونوا على حقّ أو أن تكونوا سعداء؟»... لكلّ شخص منّا رؤيته الخاصّة تجاه ما هو

صحيح وما هو خاطئ، فلا داع أن نعاقب غيرنا على رؤيته هو الموضوع، من الغباء أن نعاقبأنفسنا في الحاضر بسبب شخص سبّب لنا الأذى في الماضي. بهدف التّحرّر من الماضي، علينا أن نسامح، ولو نجهل كيف، خاصّة وإذا كانت ارتبطت المسألة بمرض ما، فإذا أصبنا بمكروه ما، علينا أن نفتّش عن الشّخص الّذي نرفض مسامحته، فهو أكثر من يحتاج إلى غفراننا. عليك الإقتناع بأنّ مسامحة الآخرين تفيدك أكثر بمئة مرّة من أنّها تفيد الآخرين، فأنت في النّهاية تسامح نفسك أوّلاً وتحرّر نفسك من آلام الماضي.

أنا اليوم لا أعيش في الماضي، بل أعيش في الحاضر، والحاضر الّذي أعيشه هو نتيجة مسامحتي لجميع من أذاني في الماضي، فلا يمكنني الإعتبار أنّ أحدهم سرق جزءاً منّي لأنّ هذا الجزء هو ملك لي وحدي، وسيعود لي في الوقت المناسب، وإذا لم يعد، فذلك يعني أنّي لم أملكه منذ البداية. باختصار، للتّحرّر من ماضيك عليك التّخلّص من كرهك وشفقتك تجاه نفسك ومن تشبّثك بحقوقك الماضية.

إتّخذ لحظة من برنامجك اليوميّ الحافل وتخيّل ينبوعاً جميلاً، إلتقط ألم الماضي وعدم الغفران وارمهما في هذا الينبوعو راقبهما يتحلّلان فيه حتّى الإختفاء تماماً. حان وقت الشّفاء ومحبّة نفسك، فأنت قادر على ذلك، كن مستعدّاً للوصول إلى مراحل جديدة في اكتشاف ذاتك، ليس بهدف معالجة مرضك وحسب بل لشفاء نفسك بشكل كامل وعلى كلّ المستويات.

أنا شخصيّاً أحبّ كتاب إمانويل، هنا مقطع منه وجدت فيه رسالة أساسيّة.

وجّه السّؤال التّالي لإمانويل:

«كيف نعيش تجارب أليمة من دون أن تترك بصمتها المرّة في حياتنا؟».

أجاب إمانويل:

«من خلال اعتبارها دروساً مهمّة في الحياة ولا عقاباً. ثقوا بالحياة، يا أصدقائي، فمهما أخذتكم بعيداً، فرحلة الحياة أساسيّة، وعليكم المرور بالعديد من التّجارب قبل الوصول إلى الحقيقة المطلقة. بعد ذلك، تعودون إلى بيتكم المركز، أكثر نضجاً، أكثر سعادة وحكمة».

الجزء الثّالث

أحبّ نفسك

هل تستطيع أن تتذكّر آخر مرّة أغرمت فيها بأحد؟ الحبّ من أجمل المشاعر الّتي تراودنا في الحياة، فأحبّ نفسك! متى أحببت نفسك، لن تتوقّف عن ذلك، وستبقى مع نفسك إلى أن تموت.

الفصل الثامن

كيف تحبّ نفسك

عندما تسامح الآخرين وتتحرّر من مشاكل الماضي، بالإضافة إلى التّخلّص من عبء كبير تفتح الباب أمام حبّك لنفسك.

أنا اليوم أساعدكم على اكتشاف مختلف الطّرق لتحبّوا أنفسكم بها، فهي تنقسم إلى عشر خطوات. حبّ النّفس بمثابة مغامرة رائعة، فهي تشبه تعلّم الطّيران بحرّية. غالباً ما يشعر العديد منّا بفقدان الثّقة بالنّفس ممّا يصّعب علينا عمليّة حبّ أنفسنا، فنضع شروطاً لحبّ ذاتنا ولحبّ غيرنا في إطار العلاقات. الآن وقد لاحظنا هذه الحواجز الّتي نضعها لأنفسنا، كيف نتخطّاها؟

عشر طرق لتحبّ نفسك

1 ـ عليك أوّلاً أن تتوقّف عن انتقاد نفسك. سبق وتكلّمت عن انتقاد النّفس في الفصل الخامس، فإذا قبلنا أنفسنا كما نحن سنجد تغييرات إيجابيّة عديدة في أنفسنا. يشكّل التّغيير مرحلة مهمّة من حياتنا اليوميّة وتكمن قوّتنا في قدرتنا على التّأقلم مع هذه التّغييرات.

أجبر العديد من أطفال العائلات المتفككة على تحمّل المسؤوليّة منذ عمر صغير ووقعوا في أنماط انتقاد الذّات بلا رحمة، فخلقوا لأنفسهم نوعاً من ضغط وتشنّج، وردّدوا على أنفسهم عبارات سمعوها في صغرهم مثلاً: أنت غبي، أنت ولد غير صالح، لا فائدة منك، أنت أحمق وقبيح... فهل هذه هي العبارات عينها الّتي تصفون أنفسكم بها اليوم؟

نحن بحاجة إلى تقدير قيمة أنفسنا، فانعدامها يشكّل لنا مأساة كبرى، ويخلق لنا العديد من الأمراض والآلام الجسديّة فنستسلم ونغرق في الأكل المفرط أو في تعاطي الكحول والمخدّرات.

نحن بطبيعتنا الإنسانيّة لا نشعر بالأمان، فنخلق لأنفسنا صورة كاملة نسعى إلى تحقيقها ولكنّها مزيّفة، فبدلاً من أن ندّعي الكمال علينا العمل على شفاء بعض الجهات في حياتنا، علينا اكتشاف ظواهرنا الخلّاقة والمميّزة وتقديرها، فلكّلّ منّا دور خاص به يلعبه على مسرح الحياة.

2 ـ علينا الإمتناع عن إرهاب أنفسنا. غالباً ما نعظّم بعض الأحداث في حياتنا ونخيف أنفسنا بتكبير مشاكل شديدة التّفاهة، لا أبشع من انتظار الأسوأ من الحياة، دائماً. في صغرنا، كنّا نخاف من الوحوش الّتي تعيش تحت أسّرتنا، فكنّا صغاراً ولم نعرف كيف التّحرّر من هذه الهواجس ولكنّنا الآن راشدون ونعرف تماماً كيف نريح أنفسنا، فلم نغرق في هذه الأنماط البشعة؟ غالباً ما يقوم بذلك من يعاني من مرض قويّ فيتصوّر نفسه على سرير الموت ويسلّم مرضه لوسائل الإعلام ويقلّل من قيمة نفسه ليتحوّل من إنسان إلى مجرّد إحصاء. قد يحصل ذلك في العلاقات مثلاً، فتظنّ أنّك غير

محبوب أمام أيّ غياب لحبيبك وفي إطار العمل مثلاً فتضعف أمام كلّ ملاحظة من ربّ عملك. إذا وجدت نفسك تكرّر فكرة سلبيّة لحالة معيّنة، فتّش عن صورة لمظهر جميل كغروب شمس مثلاً واستعملها لتحسّن نظرتك إلى الأمور.

3 ـ عليك أن تكون صبوراً وطيّباً مع نفسك، فالصّبر أداة قويّة وفعّالة تساعدك على تحمّل ثقل الإنتظار. العديد منّا يتوقّع أن يحصل على كلّ ما تقدّمه الحياة فوراً وينسى أنّ الأمور تتّخذ وقتها للوصول إلينا، فنغضب فوراً مثلاً إذا انتظرنا في صفّ أو في زحمة السّير. غالباً ما يسأم منّا أصدقاؤنا جرّاء تأفّفنا وانعدام صبرنا، فعندما لا نعطي الأمور وقتها نرفض تعلّم قيمًا مهمّة في الحياة، فنحن بذلك نطلب الأجوبة من دون أن نقوم بجهد التّفتيش عنها.

عقلك هو بمثابة حديقة، والحديقة هي قطعة أرض مغطّاة بالتّراب الّذي يمثّل غضبك، حزنك وقلقك، متى تزرع فيها بذوراً إيجابيّة كالفرح والإزدهار، تشرق الشّمس على حديقتك وتنمو بحبّ وعطاء. قد لا تشعر بالفرق في البداية، فالإهتمام بحديقة بحاجة إلى وقت وصبر، ولكنّ سرعان ما تظهر براعم محاصيلك وتزهر أشجارك وتنمو، كذلك الأمر مع الأفكار الّتي تنمو وتتطوّر في عقلك.

لا أحد معصوم عن الخطأ

من الطّبيعي أن تقترف الأخطاء خلال عمليّة التّعلّم، فالكمال غير موجود على كوكبنا وملاحقته تشكّل مضيعة للوقت، كما انّه يقنعك بأنّك غير صالح للقيام بأيّ شيء. هذا مفهوم خاطئ جدّاً،

ففـي البـدايـة، قـد تستصعب القيـام بأمر مـا، وهـذا شعور طبيعيّ ومتوقّع، ولكنّك سرعان ما تتقنه بعد التّمرّس، فنحن بحاجة فقط إلى صبر يرافقنا خلال عمليّة التّعلّم. قد لا نحبّ أنفسنا من المرّة الأولى وفي يوم واحد، ولكنّنا مع مرور الوقت، سنصل إلى هذه المرحلة وستغنينا بشكل مدهش.

في الختام، تمثّل الأخطاء الخطوة الأولى لكلّ درس نتعلّمه، فلا تعاقب نفسك إذا اقترفت خطأً بل إفرح أنّك على الطّريق الصّحيح. علينا تقوية معلوماتنا وتعزيزها وعدم الإستسلام، فطريق المعرفة طويلة ولكنّها تستحق الجهد الّذي نبذله.

4 ـ علينا أن نعامل عقولنا بطيبة، فلنبتعد عن كره أنفسنا للتّفكير بطريقة سلبيّة، فأفكارنا معمّرة مهما بدت مهدّمة، ولنبتعد عن إلقاء اللّوم على أنفسنا للمرور بتجارب سيّئة، فهي موجودة لنتعلّم منها. كونوا طيّبين مع أنفسكم وابتعدوا عن الشّعور بالذّنب وعن معاقبة أنفسكم.

القيام بتمارين استرخاء يساعدنا في هذه الحالة، فنتواصل بالتّالي مع قوّتنا الدّاخليّة ونطلق سراح طاقتنا الدّاخليّة. هذا التّمرين لا يتّخذ الكثير من وقتك، فبإمكانك إغلاق عينيك في أيّ لحظة والتّنفّس عميقاً وإطلاق سراح كلّ الضّغط والتّشنّج الّذين تعيشهما.

قم بتمارين تأمّليّة يوميّاً

بالإضافة إلى ذلك أنصحكم بخلق سكون عظيم داخل عقولكم والإستماع إلى حكمتكم الدّاخليّة، من خلال التّأمل. لقد حوّل مجتمعنا التّأمّل إلى عمليّة غامضة وصعبة المنال، ولكنّها العكس تماماً،

فهي شديدة البساطة. كلّ ما علينا فعله هو التّواجد في حالة استرخاء تامّ وتكرار كلمات ذات معنى بالنّسبة إلينا كالحبّ والسّلام مثلاً، والإستماع إلى صداها في داخلنا.

هناك مفهوم خاطئ مرتبط بالتّأمّل يقنع النّاس بأنّ هذه العمليّة تقتضي التّوقّف عن التّفكير، ولكنّها فعليّاً تبطئ عمليّة التّفكير وتنقّيها، أعرف بعض النّاس الّذين يكتبون أفكارهم السّلبيّة على ورقة خلال التّأمّل، فبذلك تتجسّد عمليّة تحرّرهم منها.

عليك أن تنظر إلى التّأمّل وكأنّه وسيلة للتّواصل مع قوّتك العليا، مع حكمتك الدّاخليّة ومع نفسك، وقد تدخل في تجربة تأمّليّة في أيّة لحظة من يومك، وخلال أيّ عمل تقوم به في نهارك.

تخيّل مستقبلاً إيجابيّاً لك

من المهمّ إطلاق العنان لمخيّلتك، فهي غالباً ما تؤدّي إلى نتائج ممتازة. بفضل التّخيّل تخلق لنفسك صورة صافية وواضحة لمستقبلك، تعزّز بها كلّ الجمل التّأكيديّة الّتي تعيدها لنفسك. تذكّروا دوماً أنّ على هذه التّخيّلات أن تتلاءم مع شخصيّتك، وإلّا لن تنجح، فعليها أن تكون تخيّلاتك مسالمة وغير عدائيّة. فتخيّل مثلاً شخصاً مريضاً قد شفي وأرسل إليه ذبذبات إيجابيّة. نجد العديد من الأشرطة المسجّلة الّتي تحتوي تخيّلات وتأمّلات موجّهة قد تساعدك في هذه عمليّة التخيّل.

5 ـ في هذه الخطوة عليك أن **تقدّر نفسك**، فانتقاد النّفس يدمّر روحك الدّاخليّة بينما تقدير نفسك يعزّزها. إعترف بقدرتك، بقوّتك الشّخصيّة، فنحن انعكاس للذّكاء الإلهي اللّامتناهي. إبدأ

بالأمور السّخيفة، قل لنفسك أنّك رائع الجمال، وكرّر هذا القول حتّى يصبح عادة عندك.

أتذكّر تماماً خطابي الأوّل في كنيسة العلم الدّيني في نيو يورك، كان يوم جمعة خلال ساعة الظّهر. كتب لي الحاضرون أسئلة ووضعوها في سلّة، قرأتها على المذبح وقمت بعلاج صغير لكلّ شخص وجّه لي سؤالاً، وعندما انتهيت هنّأت نفسي على أدائي ولم أوبّخ نفسي على خطإ اقترفته، لم أرد أن أخلق لنفسي خوفاً في المّرة المقبلة الّتي أخطب فيها.

إسمح لنفسك بقبول الخير في حياتك ولا تشكّ بأنّك تستحقّه، فأنت تستحقّه دوماً، واقتناعك بالعكس هو الّذي يقف حاجزاً بينك وبين ما تريد تحقيقه في الحياة. أنت على هذه الأرض لسبب معيّن وهذا السّبب غير مرتبط بالسّيارة الّتي ستشتريها في المستقبل، بل أنت هنا لتحقيق نفسك كإنسان حيّ كامل متكامل، يسامح غيره ويتأمّل بصمت ويتخيّل مستقبلاً إيجابيّاً لنفسه، فابذل الجهد الضّروري للوصول إلى شخصك السّامي.

6 ـ أن تحبّ نفسك يعني أن تدعم نفسك، فالجأ إلى أصدقائك واسمح لهم أن يساعدوك، فطلب المساعدة ليس دليل ضعف شخصيّة أو عدم قدرة على تحمّل مسؤوليّاتك، بل هو الإعتراف بأنّ يدًا واحدة لا تصفّق، فهو دليل ذكاء، لا ضعف. بإمكانك اللّجوء إلى أيّ فريق دعم تريده، فتجد في كلّ مدينة برنامج مساعدة لكلّ معضلة في الوجود، وباستطاعتك دائماً أن تخلق فريقاً بنفسك، إذا لم تجد البرنامج الملائم لك. الكون موجود لتأمين لك كلّ ما تحتاج إليه، ثق به.

بدأت جمعيّة «هايرايد» في لوس أنجلس في عام 1985 مع ستّة أشخاص يعانون من مرض السّيدا ولم نعرف ماذا كان علينا أن نفعل في حينها، ولكنّي رفضت رفضاً تامّاً التّجمّع للتّأفّف من مشاكلنا، فعملنا على دعم بعضنا البعض ولا نزال حتّى اليوم، فبلغ عدد الحاضرين حوالي 200 شخص من جميع أنحاء العالم. نتأمّل معاً ونقوم بتمارين التّخيّلات، كما أنّنا نتشارك معلومات حول علاجات بديلة وفي آخر الإجتماع نعانق بعضنا البعض، فالجميع يساهمون في مساعدة غيره.

تحوّلت فرق الدّعم إلى الشّكل الإجتماعي الجديد وأصبحت أداة فعّالة في عالمنا الحالي ومشاكله، فتحضن كنائس الفكر الجديد ككنيسة الوحدة والعلم الدّيني فرق دعم أسبوعيّة، فهي تسمح لأصحاب الأفكار الواحدة الإجتماع وتشارك الآراء بشكل دائم ومستمرّ، فيعملون سويّاً على هدف واحد ويتخلّصون معاً من حيرتهم وغضبهم ويصلون إلى نتائج ممتازة لأنّهم يتعلّمون من بعضهم البعض.

7 ـ أحبّ خطاياك، فهي تشكّل جزءاً من خليقتك، فالذّكاء الأعلى الّذي خلقنا لا يكرهنا لأنّنا نخطئ بل يعلم أنّنا نقوم بأفضل ما نعرفه ويحبّنا لذلك. لقد قمنا جميعنا بخيارات سيّئة ولكنّنا إذا عاقبنا أنفسنا جرّاءها، لن نتقدّم وسنبقى قابعين في سلبيّاتنا ولن نتمكّن من القيام بخيارات إيجابية أخرى.

مهما كانت الحالة السّلبيّة الّتي تجد نفسك فيها، فهي موجودة لسبب معيّن، فيقول الدّكتور جون هاريسون، كاتب «أحبّ مرضك» أنّ على من يخضع لعدد كبير من العمليّات ومن يعاني من

أمراض متكرّرة أن يهنّئ نفسه لإيجاده طرقاً تساعده على تلبية حاجاته الطّبيّة بطرق إيجابيّة مثابرين في مسيرتهم الحياتيّة.

تساعد روح الفكاهة المرضى فهي تسهّل عليهم مرور مراحل حياتهم الصّعبة وتساعدهم على إطلاق سراح تشنّجهم المكبوت، ففي هايرايد مثلاً، نخصّص وقتاً محدّداً للمزح واللّعب، حتّى أنّي أنصحكم بمشاهدة برامج كوميديّة قديمة تحرّركم من بؤسكم. فالضّحك إجمالاً يعني الضّحك على مشاكلكم واستسخافها وهذه الخطوة الأولى نحو الشّفاء.

8 ـ جسدك هو بمثابة منزل يأوي روحك، فاهتمّ به وحافظ عليه كما تحافظ على منزلك، وأبعد عنه موادّاً تؤذيه كشرب الكحول وتعاطي المخدّرات، حتّى لو كانت طرقاً فعّالة يلجأ إليها الإنسان للهروب. تجذبك المخدّرات إلى عالمها وتعدك بعالم رائع كامل حيث لا وجود للمصاعب والمشاكل، وهذا أمر صحيح، فللمخدّرات تأثير لا مثيل له، ولكنّها تغيّر الواقع الّذي تعيش فيه لدرجة تصعّب عليك العودة إليه. كما أنّ المخدّرات تؤثّر على جهاز المناعة لديك وتضعفه، فبعد مرحلة الإدمان تبدأ بالتّساؤل عن سبب أخذك لهذه الطّريق المميتة، وغالباً ما يكون الضّغط الإجتماعي هو السّبب الأساسي. نلجأ إلى المخدّرات والكحول للهروب من مشاعرنا النّاتجة عن طفولة تعيسة، ولكن علينا أن نعلم أنّ هذه المشاعر تأتي وتذهب وأنّ الموادّ المسمّة الّتي ندخلها إلى أجسادنا ليست الحلّ بتاتاً.

يلجأ البعض إلى الأكل المفرط للإختباء من مشاعره، فتحوّلت أمّتنا إلى موطن الأكل السّريع والإدمان، فنملأ معداتنا بالأكل المصنّع والمضرّ ونسمح لشركات الأطعمة وإعلاناتها المزيّفة بالتّحكّم

بأنظمتنا الغذائيّة. يجهل أطبّاؤنا علم التّغذية ويسرعون إلى معالجتنا بالأدوية والعمليّات الجراحيّة لذلك علينا أخذ المسألة بأيدينا واتّباع نظام طعام سليم وصحّي، إستشر إختصاصي في التّغذية وتذكّر أنّ لكلّ جسد تركيبته الخاصّة فلن تجد حلّاً واحداً يفيد الجميع.

قم بتمارين رياضيّة ترفيهيّة لا تسأم من ممارستها، فهي تساعدك على التّخلّص من الكره والغضب الّذي بتّ تقمعه في جسدك، فهي تساعدك على إعادة برمجة الأنماط السّلبيّة الّتي كنت تتّبعها في الماضي.

9 ـ غالباً ما أنصح زبائني بالقيام بتمرين المرآة لاكتشاف سبب كرههم لأنفسهم، فأنا مثلاً أشجّع التّكلّم مع انعكاسي في المرآة وأقول لنفسي «أنا أحبّك، كيف أخدمك اليوم؟ كيف أسعدك؟». إستمعوا إلى صوتكم الدّاخلي واتبعوا تعليماته، وعبّروا لأنفسكم عن حبّكم لها، فالمصاعب في الحياة مؤقّتة، أمّا حبّكم لأنفسكم فهو للأبد، وهو أهمّ فضيلة في الحياة.

قوموا بتمارين المسامحة أمام المرآة أيضاً، سامحوا أنفسكم والآخرين، فينتج حبّ النّفس عن مسامحة النّفس. بإمكانكم أيضاً التّحدّث مع أشخاص في المرآة، خاصّة إذا كنتم تخشون التّكلّم معهم شخصيّاً، وأصلحوا علاقاتكم مع أهلكم، أصدقائكم، أرباب عملكم، أطفالكم... من الصّعب أن يتوقّف الأطفال عن حبّ أهلهم، ولكن متى كرهوهم، من الصعب أن يسامحوهم، فعندما تصعب علينا مسامحة الغير، نعيش في الماضي وليس في الحاضر، فنشعر بحبس مشاعر الماضي تنغلق علينا ويستحيل علينا الخروج منها. علينا التّخلّص من أعباء الماضي للإنتقال إلى حاضرنا الّذي من خلاله، نخطّ لمستقبلنا المزدهر.

تسمح لك العبارات التّأكيديّة الّتي تردّدها لنفسك أمام المرآة بتعلّم حقيقة وجودك، فليس بإمكانك خلق تغيير إيجابيّ في حياتك إذا رفضت اكتشاف ما يبطّئ خطواتك، لذلك، إعمل على تحويل كلّ ما هو سلبي في حياتك إلى إيجابيّ. للتّأكيدات آثار رائعة على الأشخاص، فأنا أعرف العديد من العائلات الّتي اجتمعت بعد تفكّكها بفضل شخص يقوم بتمرين التّأكيدات.

10 ـ أخيراً، أحبّ نفسك الآن، من دون الإنتظار، فبذلك تحضّر نفسك معنويّاً وروحيّاً لتقبّل الخير في حياتك ولاستقبال التّغيير الإيجابي، وتذكّر أنّ حبّ الآخرين ينبع من حبّ النّفس.

لا يمكنك تغيير الآخرين، فاتركهم ولا تكترث بهم بل ركّز على نفسك وعلى تغيير أنماط حياتك السّلبيّة، فمتى نتغيّر نحن، نبدأ برؤية التّغيير في الآخرين. على كلّ واحد منّا تعلّم دروس الحياة بنفسه وعلى عاتقه الشّخصي، هذه مسؤوليّة كلّ إنسان على وجه الأرض.

إعترفت لي إحدى النّساء خلال محاضرة قدّمتها أنّ زوجها شديد السّلبيّة وتخشى أن يؤثّر سلبيّاً على أطفالها. نصحتها بقول جمل تأكيديّة تشيد بزوجها وتعبّر أنّه داعم لها ولعائلتها، باختصار، قلت لها أن تكرّر جملاً تقول فيها ما التّغييرات الّتي تريد أن تراها في قلب عائلتها. إذا استمرّت العلاقة في مسلكها السّلبي فهذا دليل على أنّها غير ناجحة.

ترتفع نسبة الطّلاق في بلادنا، وكنتيجة لذلك على كلّ امرأة أن تسأل نفسها قبل الزّواج إذا هي مستعدّة أن تربّيَ أطفالها بنفسها، لأنّ صورة الأم العزباء تسيطر اليوم على طبيعة العائلات الأميركيّة.

في الماضي، كان الزّواج يدوم حياة كاملة، أمّا اليوم، فتغيّرت المعايير وبدأت النّساء يرفضن البقاء في علاقات ظالمة مقتنعات أنّهنّ يستحققن أفضل من ذلك.

هدفنا من هذه الحياة هو التّوصّل إلى حبّ خال من الشّروط، فيبدأ الأمر من خلال قبول النّفس وحبّ النّفس. فأنت لست مجبرًا على إرضاء الأشخاص الّذين يحيطون بك أو على عيش حياتك بطريقة ترضيها، فهذه حياتك أنت، تعيشها كما أنت تشاء. عبّر عن حبّك على أعمق المستويات واعكس التّعاطف والتّفاهم على محيطك، فعندما تترك هذا العالم، لن تحمل معك حسابك المصرفي أو سيّارتك أو مهنتك، تحمل معك فقط قدرتك على الحبّ!

الفصل التاسع

أحبّ الطّفل في داخلك

إذا صعب عليك التّقرّب من الآخرين، فهذا يعني أنّك تفقد الإتّصال مع الطّفل في داخلك. ساعده، فهو مقدّس ومتألّم.

من المسائل الّتي نحرص على اكتشافها هي شفاء الطّفل المنتسى في داخلنا، فمهما كان سنّك، هناك طفل في داخلك يحتاج إلى حبّك وقبولك إيّاه. فأنت أيّتها المرأة المستقلّة القويّة تملكين طفلة طيّبة في داخلك تحتاج إلى مساعدتك، وأنت أيّها الرّجل الجبّار ففي داخلك ولد بحاجة إلى دفئك وعطفك، هذا الطّفل لم يترك يوماً ذاكرتك.

خلال صغرنا، إقتنعنا بأنّنا نتجنّب قصاص الأهل إذا لم نخفق بأمر ما، فكلّما رغب الطّفل بالحصول على هديّة ما ولم تصله يعتقد انّه سبب ذلك وأنّه غير صالح لذلك أو حتّى انه لا يستحقّه. كلّما كبرنا في السّن، كلّما بدأنا بالتّخلّي عن أقسام من هويّتنا ولكنّ حان الوقت للإعتراف بأنفسنا كوحدة كاملة متكاملة تجمعها عدّة أقسام من هويّتنا، منها السّخيفة، منها الغبيّة، منها الخائفة...

أنا أؤمن أنّنا نملك طفلاً وراشداً في داخلنا، وغالباً ما يسيطر الرّاشد على الطّفل ويقمعه، وهكذا تبدأ حربنا الدّاخليّة ونبدأ بانتقاد أنفسنا، ومن السّهل أن تتحوّل هذه الحرب إلى نمط متكرّر في حياتنا. علينا أن نبدأ بقبول أنفسنا وألّا نخاف، على الطّفل والرّاشد في داخلنا أن يتّفقا وأن يعملا معاً، وبالأخصّ، على الطّفل في داخلنا أن يطمئنّ، فهناك من يحميه! على سبيل المثال، إذا كنت تخاف من الكلاب في صغرك، جرّاء تجربة أليمة مثلاً، فاعلم أنّ الطّفل في داخلك قد لا يزال خائفاً منها، فاعمل على حمايته وطمأنته والإهتمام به.

شفاء آلام الماضي

يساعدك العمل مع طفلك الدّاخلي على شفاء آلام ماضيك، فإذا كانت طفولتك مليئة بالمخاوف والصّراعات ولا تزال تعيشها الآن، فهذا يعني أنّك تعامل الطّفل في داخلك بالطّريقة عينها، لذلك عليك تخطّي حدود أهلك والإتّصال بالطّفل في داخلك لمساعدته، طمئنه وعبّر له عن حبّك له ولاحظ كيف ستتغيّر حياتك، فتنتظرك أجمل التّجارب بعد ذلك. إجلس في السّكون واغلق عينيك وتكلّم معه، قد ترى الطّفل في داخلك، قد تشعر به وقد تسمعه.

من أهمّ المشاعر الّتي قد تعترف بها للطّفل في داخلك هي التّعبير عن أسفك لعدم التّكلّم معه لفترة طويلة، إسأله ما الّذي يفرحه، عبّر له أنّك مستعدّ للتّعويض عن سنين الصّمت الّتي مضت، إسأله ما الّذي يخاف منه، وكن مصرّاً، فالإنسان الصّغير في داخلك قد لا يتجاوب معك من المرّة الأولى!

التّواصل مع الطّفل في داخلك

نجد العديد من الكتب والدّورات والمحاضرات الّتي تساعدك على التّواصل مع الطّفل في داخلك، فأنت لست وحدك وهناك من يدعمك، عليك فقط طلب المساعدة.

* * *

بإمكانك أيضاً إيجاد صورة قديمة لنفسك، وتأمّل الطّفل الّذي كنته، من ترى؟ أطفلاً سعيداً أو حزيناً؟ إذا وجدت طفلاً خائفاً، إسأله عن سبب خوفه وحاول أن تساعده. حاول أن تجلس خلال هذا العلاج، فإذا كنت واقفاً قد يسهل عليك الهروب في حال أصبحت العمليّة صعبة.

* * *

بإمكانك التّواصل مع الطّفل في داخلك من خلال الكتابة أيضاً، وبإمكانك استعمال قلمين بلونين مختلفين وكتابة السّؤال بلون والجواب بلون آخر، هذا تمرين شديد الفعاليّة. بالإضافة إلى الكتابة، بإمكانك الرّسم أيضاً، فكنّا نعشق الرّسم والتّلوين خلال طفولتنا إلى أن جاء معلّمونا وعاقبونا كلّما خرجنا عن حدود الصّورة، إسأل الطّفل في داخلك عن مشاعره حول حدث حصل في حياتك مؤخّراً، ولاحظها من خلال الرّسم.

* * *

إلعب مع الطّفل في داخلك، قم بمشاريع يحبّها، عندما كنت صغيراً، ما كانت هواياتك المفضّلة؟ غالباً ما يمنع الرّاشد في داخلنا

الطّفل من المرح واللّعب، فقم أنت بالأمور السّخيفة الّتي كنت تفعلها في صغرك، راقب أطفالاً يلعبون، فستعود بك الذّاكرة إلى طفولتك ممّا يساعدك على الإهتمام بالطّفل في داخلك.

* * *

هل تمّ التّأهيل بك خلال طفولتك؟ هل أسرّ أهلك عندما ولدت؟ هل كنت تشعر أنّه مرغوب بك في صغرك؟ مهما كانت الأجوبة لهذه الأسئلة، رحب بالطّفل في داخلك الآن، أهّل به وافرح لوجوده وقل له أجمل العبارات، قل له ما تمنّيت أن يقوله لك أهلك في صغرك ثمّ راقب النّتائج. إذا كان أهلك مدمنين على شرب الكحول أو إذا كانوا يعذّبونك جسديّاً في صغرك، تخيّلهم أهلاً صالحين وطيّبين، أعط الطّفل في داخلك ما كان يرغبه منذ زمن طويل، فإذا شعر بالفرح والأمان، سيثق بك من جديد.

* * *

كلّ ما تعلّمته في صغرك لا يزال محفوراً في عقل الطّفل في داخلك، فإذا كبرت مع أهل صارمين وقاسين، فلربّما لا يزال ذاك الطّفل يتبع قوانين أهلك ويعيش في خوف دائم. ربّانا أهلنا في الماضي وفق قناعاتهم، ولكنّنا اليوم نحن بأنفسنا أهلاً وعلينا التّخلّص من كرهنا للماضي، فهذه مسؤوليّتنا في الحاضر.

* * *

من يملك منّا حيواناً في منزله يعرف السّعادة الّذي يشعر بها المرء كلّما رحّب به حيوانه عند دخوله بيته، فمهما كان عمرك، راتبك،

ملبسك، سيحبّك من دون أيّة شروط. عامل نفسك بالطّريقة عينها، كن سعيداً أنّك على قيد الحياة وأنّك موجود هنا على الأرض، ولكن إعلم أنّك لن تحبّ نفسك بالفعل قبل أن تتعلّم حبّ الطّفل في داخلك.

* * *

في بعض الأحيان، أشعر بالضّعف وأبكي لساعات، خاصّة وأنّي طفلة ضحيّة سفاح القربة، ولكن سرعان ما أشعر أنّ الطّفلة في داخلي تتألّم وتشعر بالذّنب، أبدأ بالتّأمّل وأثق بالقوّة الّتي تحبّني وتحميني بكلّ عظمتها وجبروتها.

مختلف الأجزاء الّتي تشكّل كيانك

لا أروع من العلاقات مع الآخرين، ولكنّها في الحقيقة، مؤقّتة، غير أنّ علاقتك مع نفسك أبديّة وتعيش إلى الأبد، فأحبّ العائلة الّتي تكمن في داخلك، أحبّ الطّفل والأهل والشّباب ما بين الإثنين. تذكّر أنّك تملك مراهقاً في داخلك أيضاً، رحّب به ساعده وأحبّه كما تفعل مع الطّفل في داخلك.

* * *

لا يمكنا حبّ وقبول بعضنا البعض من دون حبّ وقبول الطّفل في داخلنا. خذ يده وأحبّه واخلق له حياة رائعة، ولا تخف، فيستجيب لك الكون وسيتعاون معك، سيساعدك على التّخبّط بمشاعرك بهدف الوصول إلى الجهة الأخرى، إلى عالم الشّفاء. بغضّ

النّظر عن نوعيّة الطّفولة الّتي عشتها، فأنت اليوم مسؤول عن حياتك، يمكنك أن تلقي اللّوم على أهلك وماضيك ولكنّ ذلك يحبسك في تفكير الضّحيّة ويمنعك من الوصول إلى الحرّية.

الحبّ هو أقوى المشاعر وجوداً وهو قادر على محو أبشع الذّكريات وأكثرها ألماً، فأحبّ لتحصل على حياة سعيدة، حرّة وقويّة.

الفصل العاشر

التقدّم في السّن والشيخوخة

تفهّم أهلك كما تريدهم أن يتفهّموك

التّواصل مع أهلنا

خلال فترة نموّي في الحياة، كانت أعوام المراهقة هي الأصعب على الإطلاق، كنت أحمل عددًا كبيرًا من الأسئلة ولم أستمع إلى من كان يملك الأجوبة لها، أردت تعلّم كلّ شيء بنفسي لأنّي لم أثق بالرّاشدين من حولي. رافقني شعور بالوحشيّة تجاه أهلي لأنّني تعرّضت إلى تحرّش جنسي في صغري، فلم أفهم كيف بإمكان زوج أمّي أن يعاملني بتلك الطّريقة القاسية ولم أفهم كيف باستطاعة أمّي السّكوت عن أفعاله، شعرت بالإنخداع وكأنّ لا أحد يفهمني واقتنعت بأنّ العالم أجمع ضدّي.

خلال نموّي، تعرّفت إلى العديد ممّن كانوا يشعرون أنّهم في السّجن، بالحكم عليهم، بالمراقبة وبعدم الفهم، كما حالتي، فغالباً ما يفشل أهلنا في فهمنا وغالباً ما يعاملوننا بظلم وفقاً لمعتقداتهم الّتي تختلف طبعاً عن معتقداتنا.

إستشارني ولد مرّة واعترف لي أنّ والده لا يفهمه، فهما لا

يتواصلان والأخير لا يتكلّم مع ابنه إلّا لتحطيمه والتّقليل من قيمته. سألته عن تربية جدّه لوالده فلم يعرف الجواب، أخبرني أنّ جدّه قد توفي قبل أن يولد. نصحته بالتّحدّث مع والده وبالتّعرّف إلى طفولته، تردّد الولد أوّلاً ثم قرّر محاولة التّواصل مع والده. عندما اجتمعنا في المّرة الّلاحقة، وجدته أكثر اطمئناناً وعبّر لي عن دهشته حين تعرّف إلى الطّفولة الّتي عاشها والده، فكان الأخير مجبراً على مناداة جدّه بكلمة «سيّدي» وكانت الأخطاء ممنوعة في البيت وإلّا تعرّض الأولاد لعقاب جسديّ موجع.

عندما نكبر، نحرص على عدم معاملة أولادنا بالطّريقة الّتي عوملنا بها، غير أنّنا نتعلّم من خلال العالم الّذي يحيطنا وفي نهاية المطاف نبدأ بتقليد أهلنا، وهنا تقع المشكلة. في حالة الولد هذه، بفضل التّواصل الّذي حصل بينه وبين أبيه توصّل إلى تفهّم والده وتعلّم عدم إعادة أخطائه مع أولاده هو في المستقبل.

* * *

أنا شخصيّاً أصرّ على أهمّيّة التّعرّف إلى طفولة أهلنا، فإذا سنحت لكم الفرصة إسألوهم عن عائلتهم، عن ماضيهم، عن مراهقتهم وعن علاقاتهم بالآخرين. من خلال التّعرف إلى الماضي الّذي عاشه أهلك تستطيع أن تفهم الأنماط الّتي تشكّل شخصيّتهم الحاليّة وبالتّالي تفهم أسباب نوعيّة معاملتهم لك. هذا التّقرّب من أهلنا يساهم في توطيد علاقتنا بهم ويساعدنا على حبّهم بشكل أصحّ وأفضل. قد تصعب عليك عمليّة فتح الموضوع مع أهلك ولكن بالتّمرّس أمام المرآة تسهل المعضلة وتصل إلى تفاهم متبادل معهم.

في أحد الإجتماعات، إعترف لي أحدهم أنّه يعاني من غضب وعدم ثقة تجاه الآخرين، ووجد هذا النّمط في التّعاطي خلال جميع علاقاته. عندما توصّلنا إلى سبب المشكلة، أخبرني أنه غاضب من أبيه لأنّه ليس الرّجل الّذي أراد أن يصبحه. عندما نسير على طريق روحي، ليس من واجبنا تغيير الآخر، علينا أوّلاً التّخلّص من جميع المشاعر الّتي نكدّسها تجاه أهلنا وعلينا مسامحتهم. غالباً ما نريد أن يكون الآخرون مثلنا وأن يفكّروا كما نفكّر نحن، ولكنّنا ننسى أنّنا جميعنا شديدو الإختلاف وفي سبيل تكوين شخصيّتنا، نحتاج إلى مساحة خاصّة بنا، وكذلك الآخرين. إذا نرفض أن يحكم علينا الآخرون، فلنمتنع عن الحكم على غيرنا، فالحكم والرّفض والكره هي مشاعر تقف حاجزاً أمام التّواصل مع أهلنا.

* * *

لا يزال البعض منّا في صراع قوّة دائم مع أهله، ولكّن الوقت حان كي تنضجوا وكي تقرّروا ماذا تريدون، يمكنكم أن تبدأوا بتسميتهم بأسمائهم، فمناداة أهلكم بصفات «ماما» و«بابا» في عمر الأربعين سنة يحبسكم في دور الأطفال الصّغار ولا يقرّبكم من حرّيتكم منهم. يفيد أيضاً في هذه الحالة تمرين تدوين وقول التّأكيدات الّتي تنصّ على نوعيّة العلاقة الّتي تريدونها بينكم وبين أهلكم، عبّروا عن مشاعركم لهم فمن حقّكم أن تحصلوا على الحياة الّتي تريدونها لكم.

تذكّروا دوماً أنّ المسامحة هي نتيجة التّفاهم والحبّ هو نتيجة المسامحة، واليوم الّذي نتمكّن فيه من مسامحة أهلنا هو اليوم الّذي نصل فيه إلى حبّهم وبالتّالي، تحسين علاقتنا معهم ومع الآخرين.

يحتاج المراهقون إلى احترام ذاتهم

ترتفع نسبة الإنتحار بين المراهقين، وهذا أمر يقلقني جدّاً. يبدو أنّ العديد منهم يشعرون بضغط كبير جرّاء مسؤوليّات حياتهم فيختارون الطّريق السّهل ويستسلمون للحياة بدلاً من أن يحاربوا ويكتشفوا عجائب الحياة الرّائعة. تنتج حالات الإنتحار هذه جرّاء السّلبيّة الّتي يمارسها الأهل على مراهقيهم، فالفترة الّتي تتراوح بين عمر العشر سنوات والخمسة عشر سنة حدّة جدّاً، فيميل الأولاد إلى التّلاؤم ويفعلون المستحيل للإنخراط في جوّ زملائهم في المدرسة مثلاً. غالباً ما يخفون مشاعرهم بهدف تجنّب الإنتقاد من قبل الآخرين. لا شكّ في أنّ الضّغط الإجتماعيّ الّذي يخضع له مراهقو الجيل الحالي أقوى بكثير من ذلك الّذي عشناه في الماضي، مع العلم أنّي تركت البيت والمدرسة في الخامسة عشرة من عمري هروباً من الإساءة الجسديّة والمعنويّة الّتي تعرّضت لها هناك. على مراهق اليوم أن يحارب عدداً كبيراً من المعضلات كتعاطي المخدّرات، التّحرّش الجنسي والإساءة الجسديّة، الأمراض المنتقلة جنسيّاً، الضّغط الإجتماعي، المشاكل العائليّة، وعلى صعيد عالمي الحرب النّوويّة، المشاكل البيئيّة، الجرائم...

على الأهل التّحدّث مع أولادهم بهدف التّمييز بين الضّغط الإجتماعي السّلبي والإيجابي كما على المراهق أن يتعلّم محاربة الضّغط الإجتماعي السّلبي وعدم السّماح له بالتّحكّم به. بالمقابل، على الأهل التّعرّف إلى الجوّ الصّعب الّذي يعيشه المراهق وفهم أسباب خجلهم، حزنهم، تراجعهم في المدرسة أو إنعزالهم. غالباً ما يتأثّر الأطفال بأنماط التّعاطي الّتي يعيشون معها في المنزل، فإذا افتقد

الولد للحبّ والثّقة والتّفاهم في بيته، من الطّبيعي أن يفتّش عنها خارجه، فيشعرون بالأمان في مجتمعات صغيرة تحميهم كالعصابات مثلاً، مهما كانت مسيئة إليهم. علينا مساعدة المراهقين على رؤية خياراتهم في كلّ قرار يقومون به، فالخيار يولّد فيهم حسّ المسؤوليّة، فيشعرون بسلطة وقوّة معيّنة، ويبعدون عن دور الضّحايا.

* * *

إنّ التّواصل بين الأهل والمراهقين أمر ذات أهمّية جوهريّة، فإذا كانت ردّة فعل الأهل سلبيّة تجاه رغبات طفلهم فقد يؤدّي ذلك إلى انزواء المراهق وامتناعه عن فتح قلبه لأهله، ما قد يؤدّي بدوره إلى هروب المراهق من المنزل. حمّسوا طفلكم على تكوين شخصيّة مميّزة، ولا تنتقدوه إذا خرج عن الطّبيعة، إسمحوا للمراهقين بالتّعبير عن أنفسهم بطريقتهم الخاصّة ولا تشعروهم أنّهم مخطئون.

يتعلّم الأطفال من أفعالنا

لا يقوم الأولاد بما نمليه عليهم بل يقلّدون أفعالنا، فعلينا أن نكون مثالاً صالحاً لهم ونعيش حياة مثاليّة تشكّل قدوة لحياتهم. كلّما عمل الأهل على حبّ أنفسهم، كلّما تمكّنوا من حبّ أطفالهم، وكلّما تحسّن الجوّ العائلي في المنزل، فيربح الأطفال بالتّالي ثقة بأنفسهم ويحترمون أنفسهم ممّا يقوّيهم في وجه المصاعب.

أنصحكم بالقيام بتمرين يقوّي الثّقة في النّفس داخل عائلتكم، ضعوا، أهلاً وأطفالاً، لائحة بالأهداف الّتي تطمحون إلى تحقيقها، أطلبوا من أطفالكم وصف حياتهم بعد خمس أو عشر سنوات،

وراجعوا هذه اللّائحة بعد فترة معيّنة لإعادة تحليل هذه الأهداف، هل تغيّرت؟ هدف هذا التّمرين إعطاء أولادكم صورة لمستقبل إيجابي يطمحون إليه.

الإنفصال والطّلاق

من المهمّ أن يكون الأهل داعمين لأطفالهم في حال الطّلاق أو الإنفصال، فعليهم أن يضبطوا غضبهم ومخاوفهم أمام أطفالهم كيلا يؤثّروا فيهم، بالإضافة إلى ذلك على الأهل التّفسير لأطفالهم أنّ مشاكلهم لا تتعلّق بهم، فتبعدون بذلك الشّعور بالذّنب عنهم.

أقترح عليكم القيام بتمرين التّأكيدات مع أطفالكم في كلّ صباح، أمام المرآة، فهي تساعدكم على تخطّي المنح الصّعبة وعلى التّحرّر من التّجارب الأليمة بحبّ وفرح.

* * *

هناك فريق ممتاز متخصّص بتعزيز الثّقة بالنّفس وحسّ المسؤوليّة على الصّعيد الشّخصي والإجتماعي في ولاية كاليفورنيا، تأسّس في العام 1987 على يد جون فاسكونسيلوس. أنا شخصيّاً أدعم جهوده في إدخال برامج تعزيز الثّقة بالنّفس داخل المناهج المدرسيّة، ممّا يحضّر مجتمعنا لتغييرات مهمّة. فكلّما قويت ثقة الأساتذة بأنفسهم كلّما ساعدوا التّلاميذ على ذلك.

تقدّم في السّن بتألّق

يخاف العديد منّا من التّقدّم في السّن ومن أن تظهر معالم الشّيخوخة على مظهرنا، فغالباً ما نربط الشّيخوخة بنهاية الحياة

البشعة، غير أنّها طريق طبيعيّة وضروريّة علينا أن نشقّها في مسيرة حياتنا. متى قبلنا الطّفل في داخلنا وأحببناه، علينا أن نقبل شخصنا الشّيخ وأن نحبّه أيضاً من دون أن نخاف منه.

خلق لنا مجتمعنا مفهوم «عبادة الشّباب» ولكنّه من المحزن أن نفضّل مرحلة حياتيّة على أخرى. يشعر العديد من النّساء بأسى وخوف شديدين عندما يفكّرن بالشّيخوخة، صحيح أنّنا عندما نتقدّم في السّن تتجعّد بشرتنا، يصبغ شعرنا بالأبيض وتنحلّ بشرتنا ولكنّ هذا العمر مليئ بالسّحر والرّوعات، كأيّ عمر آخر يمرّ به الإنسان. ينتج هذا الخوف من الشيخوخة عن ربطها بالمرض والموت، وهذا اعتقاد مخطئ، فقد يأتينا الموت بعدّة أشكال لا تقتصر على المرض وحسب، فقد يأخذنا الموت بسلام وسكون من دون أن نشعر به.

* * *

قرأت مقالاً منذ فترة قصيرة نشرته المدرسة الطّبيّة في سان فرانسيسكو يكشف حقيقة الشّيخوخة ويقول أنّها غير محدّدة من قبل الجينات بل من قبل ما يسمّى بنقطة وضع الشّيخوخة، وهي ساعة بيولوجيّة وقتيّة موجودة في عقولنا. يتتبّع هذا النّظام متى وكيف نبدأ بالتّقدّم في السّن وهو شديد التّعلّق بموقفك تجاه الشّيخوخة، فإذا اعتبرت مثلاً أنّك تبلغ منتصف عمرك بعمر الخامسة والثلاثين، فسيخلق ذلك تغييرات جسديّة تسرّع عمليّة التّقدّم في السّن.

* * *

تذكّر أيضاً أنّنا نحصل على ما نقدّمه في الحياة، فانتبه إلى كيفيّة معاملتك للمتقدّمين في السّن، فذلك يؤثّر على طريقة معاملة النّاس لك في شيخوختك. غالباً ما تتحقّق معتقداتنا، أفكارنا وآراؤنا تجاه الحياة.

وفي الختام، تذكّر أنّك تختار أهلك قبل أن تولد وذلك لتتعلّم دروساً ثمينة في الحياة، فروحك العليا تدرك التّجارب الّتي تحتاج إلى أن تمرّ بها فتسهّل عليك مسيرتك الرّوحيّة، فمهما كانت علاقتك مع أهلك، أنت هنا في آخر المطاف لتحبّ نفسك. أمّا بالنّسبة للأهل، إسمحوا لأطفالكم بأن يحبّوا أنفسهم من خلال إعطائهم المساحة الّتي يحتاجون إليها للنّمو وللتّعبير عن أنفسهم. إنّ الأهل الّذين يحبّون يربّون أولادهم على حبّ أنفسهم وتقديرها.

الجزء الرابع

تطبيق حكمتك الدّاخليّة

تفشل جميع النّظريّات في العالم في غياب التّطبيق.

التّغيير الإيجابي وأخيراً، الشّفاء.

الفصل الحادي عشر

تلقي الإزدهار

عندما يغلبنا الخوف، نهرع للتّحكّم بكلّ مسائل حياتنا، وبالتّالي نغلق الباب في وجه تدفّق الخيرات في حياتنا.

ثق بالحياة، فكلّ ما نحتاج إليه بمتناول أيدينا.

تعمل قوّتنا الدّاخليّة على تحقيق أعزّ الأحلام على قلوبنا، ولكنّنا علينا أن نستقبلها بالترحيب، عندما نرغب بأمر ما تسرع قوّتنا الدّاخليّة على تأمينه إلينا ولكنّنا علينا أن نكون مستعدّين للحصول عليه. يأتي العديد إلى محاضرات، فيجلسون على كراسيهم مكتوفي الأيدي فأتساءل «كيف يستقبلون خيرات الحياة إذا أغلقوا أجسادهم بالطّريقة هذه؟». من المهمّ أن نفتح ذراعينا للعالم مرحّبين بما يقدّمه إلينا وواثقين أنّه لا يعطينا إلّا الخير.

يربط العديد منّا الإزدهار بالمال، ولكنّ مفهوم الإزدهار يطال أيضاً الوقت، النّجاح، الرّاحة، الجمال، المعرفة، العلاقات، الصحّة وطبعاً، المال. قد تشعر أنّ الوقت لا يكفيك للقيام بما ترغب به في الحياة، قد تشعر أنّ النّجاح فكرة شديدة البعد عنك، قد تشعر بثقل الحياة على كتفيك، قد تكثر المعلومات الّتي تجهلها في الحياة وقد

تفتقد للحبّ في علاقاتك، وهنا يأتي الإزدهار ليغني حياتك ويزيدها جمالاً، ليس لأنّه يملأ حياتك بما ينقصك بل لأنّه يعلّمك القبول.

الصّراحة مع ذاتنا

إنّ الصّراحة كلمة نستعملها دائماً من دون أن نعي معناها الحقيقي، للصّراحة علاقة مع حبّك لنفسك، فهي ليست ثمرة الأخلاق وعمل الخير وحسب، بل تكمن قيمتها بتقديم الخير إلى العالم بهدف الحصول عليه

في المقابل، فعندما تقلّل من قيمة ذاتك أو عندما تحكم على الآخرين، فسيقلّل النّاس من قيمتك وسيحكمون عليك بالمقابل. الحبّ الّذي نكنّه لأنفسنا هو الحبّ الّذي تقدّمه الحياة لنا.

علينا تحمّل مسؤوليّة جميع التّجارب الّتي نمرّ فيها، وهذه فكرة لا يتقبّلها الجميع، فمن السّهل إلقاء اللّوم على غيرنا ولكنّنا لن نصل إلى نموّنا الرّوحي قبل أن نعترف أنّ كلّ ما يحصل في حياتنا نابع من داخلنا، فإذا خسرنا شخصاً أو شيئاً عزيزاً على أنفسنا، من المهمّ أن نفكّر إذا أخذنا من غيرنا شيئاً عزيزًا عليه، فقد تكون الحادثتان مرتبطتين.

من المؤسف أن نفكّر أنّنا إذا سرقنا من متاجر كبيرة أو من مطاعم وفنادق، فذلك لن يؤثّر على أعمالها خاصّة أنّها قادرة على تحمّل العديد من الخسارات، ولكنّ هذا التّفكير مخطئ، علاقة السّبب بالنّتيجة محتّمة فنخسر ما نأخذه من غيرنا، ونحصل على ما نقدّمه إلى غيرنا، هذه هي حال الحياة.

قد يتعدّى ما تأخذه من غيرك المادّة ويصل إلى سرقة وقته أو تقديرهلنفسه، وبذلك أنت تقول للكون أنّك لا تستحقّ أن تحصل على شيء بحقّك بل تشعر أنّه عليك أن تسرقه. هذه المعتقدات الخاطئة ليست حقيقيّة، نحن نعيش على كوكب معطاء ونحن نستحقّ جميع الخيرات الّتي يقدّمها لنا. عندما نفهم أنّ أفكارنا تساهم في خلق واقعنا، نعتمد بذلك على واقعنا لمعرفة ما علينا تغييره في أفكارنا.

علينا أن نكون صريحين مع أنفسنا ومع غيرنا لأنّ هذه الصّراحة ثمرة حبّنا لأنفسنا، وتساهم في إدخال الرّاحة والطّمأنينة إلى حياتنا، فعندما ننظر إلى أنفسنا بحبّ وصدق نساهم في اكتشاف أبعاد قوّتنا الدّاخليّة، فما نتعلّم أن نخلقه بواسطة عقلنا الواعي أهمّ بكثير من أي مبلغ مالي قد نسرقه.

منزلك هو حرمك المقدّس

كلّ ما يحيطك بمثابة انعكاس لما تؤمن أنّك تستحقّه، لاحظ منزلك مثلاً، هل هو ديار ترغب أن تعيش فيه؟ هل هو مريح وفرح أو قذر وحاشد؟ هل يعكس شخصك؟ هل يعبّر عن حبّك لنفسك؟ إذا أردت إيجاد منزل جديد، إبدأ بالتّفتيش عن المكان المناسب وثق بأنّه في انتظارك، حتّى ولو طالت عمليّة إيجاده.

إذا أرت الإنتقال من مكان منزلك الحالي لأنّه لا يعجبك، أشكره على وجوده الحاليّ، قدّره لأنّه يأويك ويحميك من البرد. أحبّ منزلك بهدف التّوصّل إلى إيجاد منزل أجدد وأجمل.

العلاقات مع الآخرين

أنا من المعجبينبالدّكتور بيرني سيغل، هو إختصاصي أورام من كونيكتيكوت ولقد تعلّم الكثير من مرضاه وكتب مقالات عديدة عن الحبّ بلا شروط، كما أنّه كتب كتاباً سمّاه «الحبّ، الطّب، والعجائب»، أنصحكم بقراءته.

عندما ألقي محاضرة وأسمح للحاضرين بطرح الأسئلة، أتوقّع دائماً السّؤال التّالي: «كيف أعمل على خلق علاقات سليمة وطويلة الأمد؟». إنّ العلاقات مهمّة لأنّها تعكس مشاعرك تجاه نفسك، فإذا أنت مؤمن أنّك ضحيّة أو أنّك سبب كلّ مكروه أصابك في حياتك، فستجذب العلاقات الّتي تقوّي هذه المشاعر في داخلك.

غالباً ما تتنكّر لقبول الخيرات في حياتك لأنّك لا تؤمن بأنّك تستحقّها، فعلى سبيل المثال، لنحسب أنّك تريد أن تتزوّج أو أن تعيش علاقة طويلة الأمد، وتتعرّف على شخص تجد عنده أربع مواصفات من مجمل الصّفات الّتي تريدها في شريكك، فتبقى معه على الرّغم من أنه ليس الشّخص المناسب لك. لا تقبل بالقليل، ثق بأنّك تستحقّ الأفضل، وآمن بأنّ هناك قوّة عليا ساهمت في إحاطتك بأجمل النّاس وأكثرهم عطفاً وحبّاً.

العلاقات العاطفيّة

تهمّنا علاقاتنا العاطفيّة مع شركائنا لذلك نعمل على التّفتيش عن الحبّ وملاحقته، نركّز كلّ طاقتنا على إيجاد الشّريك المناسب ظنّاً منّا أنّه سيحلّ لنا جميع مشاكل حياتنا، وغالباً ما لا نجد الشّركاء المناسبين لأنّنا فتّشنا عنهم للأسباب الخاطئة.

أقترح عليكم تمريناً تكتبون فيه لائحة الصّفات الّتي تريدونها في علاقاتكم، كالمرح مثلاً، الحميميّة، التّواصل المنفتح والإيجابيّ... هل من المستحيل الوصول إلى المعايير الموجودة في لائحتك؟ ألا تستطيع أن تؤمّنها لنفسك بنفسك؟ هناك فرق كبير بين الرّغبة إلى الحبّ والحاجة الماسّة إليه، عندما تجد نفسك في حاجة شديدة إلى الحبّ فيعني ذلك أنّك لا تحبّ ولا تقبل نفسك فتغرق في علاقات حيث تعتمد بالكامل على شريكك، ما قد يؤدّي إلى انتحار الشّريكين عاطفيّاً.

* * *

عندما نعتمد على شخص آخر لتعبئة فراغ عاطفيّ في حياتنا، فيعني ذلك أنّنا غير مؤهّلين للدّخول في علاقة عاطفيّة، وعلينا التّخلّص من مشاكل الماضي الّتى حملناها في منازلنا ومن خلال علاقاتنا مع أهلنا. لا تحاول أن تتحكّم بشريكك، ولا تجبره على إعطائك عطفًا وحبًّا أكثر ممّا في طاقتك، على العكس، إعمل على تغيير أنماطك الشّعوريّة الدّاخليّة. لا تخدمك أفكارك السّلبيّة، فاستبدلها بأفكار إيجابيّة، دوّنها على ورقة واقرأها من فترة إلى أخرى. كن صبوراً مع نفسك، واعمل على تلبية حاجاتك بنفسك وليس من خلال الآخرين، وأحبّ نفسك، فعندما تحبّ نفسك تحافظ على هدوئك وأمانك وروعة علاقاتك مع الآخرين.

متى عرفت عمّا تفتّش في علاقاتك مع الآخرين، أخرج من منزلك وابن علاقات مع النّاس، بإمكانك اللّجوء إلى فرق دعم أو صفوف ليليّة تسمح لك بالتّواصل مع أشخاص يشاركونك إهتماماتك، واحرص على أن تكون منفتحاً ومتجاوباً.

بعض المعتقدات حول المال

ينتج خوفنا من موضوع المال عن برمجة طفولتنا، وإثباتاً لهذه الفكرة، اعترفت لي إحدى النّساء في محاضرة ما أنّها كبرت مع والد ثريّ أمضى حياته خائفا أن يخسر ثروته وخلق في عائلته الخوف عينه، ولكن عليها أن تتعلّم أنّ المال ليس أهمّ ما يوجد في الحياة، وأنّها قادرة على الإهتمام بنفسها حتّى ولو خسرت كلّ أموالها.

* * *

أكتب لائحة تذكر فيها معتقدات أهلك تجاه المال وفكّر إذا كانت تقنعك هذه الأخيرة في حياتك الحاضرة، قد ترغب بتجاوز المخاوف والحدود الّتي زرعها أهلك في نفسكلأنّ حياتك اليوم مختلفة عمّا كانت عليه قديماً وأنت اليوم سيّدها.

من الطّبيعي أن تملك الكثير من المال ولكن احرص على صرفه بحكمة وتروّ. المال ليس مفتاح الحياة، على عكس ما يظنّه البعض، فقد نملك كلّ ثروات العالم ولا نزال قابعين في تعاستنا.

كن شاكراً على ما تملكه

عبّر لي صديقي يوماً أنّه يشعر بالذّنب لعدم قدرته على ردّ الجميل لأصدقائه لمعاملتهم الطّيّبة والحسنة له عندما كان يمرّ في مرحلة صعبة، فطمأنته قائلة إنّ الكون يقدّم لنا الخيرات من دون أيّ مقابل، فقط يطلب منّا أن نكون شاكرين لأعماله الحسنة. قد يأتي يوم وتجد نفسك تردّ الجميل للكون من خلال مساعدة شخص آخر، إن كان بواسطة المال أو من خلال وقتك وتعاطفك معه.

تعلّم أن تقبل الخدمات من الآخرين بشكر واعتراف للجميل، فالكون يقدّم لك كلّ ما تحتاجه من دون أي مقابل. إقبل الهدايا من الآخرين وقدّر جهودهم، فرفضها ينبع من عدم حبّك لذاتك، وكلّما زادت حياتك خيراً، كلّما جذبت المزيد في المستقبل.

أفضل نصيحة قد تقدّمها لمن يعاني من عجز ماديّ هي تخيّل كمّيات كبيرة من المال في عقله، فهناك، لا ينفذ المال البتّة. عقلك الواعي هو أهمّ حساب مصرفي لديك، عندما تدخل إليه أفكاراً فعّألة وبنّاءة، ستحصد أموالاً هائلة.

الإحسان مبدأ عالمي

بهدف جذب المال إلى حياتك عليك أن تقدّم نسبة % 10 إلى من هو بحاجة، أنا أعتبرها وسيلة فعّالة لردّ الجميل للحياة. فكّر بمن دفعك إلى تحسين نوعية حياتك وأحسن إليه، قد تكون الكنيسة أو شخص معيّن أو جمعيّات خيريّة. متى بدأت بردّ الخيرات للكون ستبدأ بملاحظة المزيد من الخيرات يطرق باب حياتك.

إنّ العالم ينبض بالثّروات وينتظرك للإستفادة منها، فثق بقوّتك الدّاخليّة الّتي سترشدك إليها وكن صادقاً مع نفسك ومع غيرك، واقبل كلّ ما يقدّمه لك العالم.

الفصل الثاني عشر

التعبيرعن إبداعك

عندما تتفتّح رؤيتنا الدّاخليّة تتّسع آفاقنا

عملنا بمثابة تعبير إلهي

عندما يسألنا النّاس عن هدفي في الحياة، أقول لهم أنّ عملي هو هدفي الوحيد. يؤسفني أن أجد أشخاصاً يكرهون عملهم ولا يجدون أنفسهم فيه، فإيجاد هدفك في الحياة والعمل في مجال تعشقه هو تعبير عن ذاتك. عملك هو تعبير عن إبداعك ومخيّلتك، وبهدف النّجاح في عملك عليك تخطّي مشاعرك السّلبيّة والسّماح لطاقتك المبدعة أن تأخذك إلى أبعد الأماكن.

إذا تكره مهنتك، غيّرها، وغيّر نظرتك إلى العمل بالإجمال. غالباً ما يطلب النّاس ما يريدونه من الحياة بطريقة سلبيّة، فيركّزون على ما لا يريدونه بدلاً من إعلان للعالم ولأنفسهم ما يريدونه فعليّاً في حياتهم المهنيّة. قم بتمارين الجمل التّأكيديّة وعبّر عن رغباتك في الزّمن الحاضر ورحّب بالخيرات الّتي يقدّمها لك العالم، وثق بذاتك العليا، فهي ستعمل على تحقيق رغباتك لك. عندما تعمل في مهنة تكرهها فأنت تمنع قدرتك الخلّاقة من التّعبير عن نفسها، فافتح قلبك لحكمتك الدّاخليّة.

لقد تعلّمت من خلال جمعيّة علم العقل أنّ مهمّتي على هذه الأرض هي التّعبير عن الحياة، فكلّما واجهتني معضلة أستعملها لأنمو ولأتعلّم منها وأثق دائماً بأنّي سأخرج منها، فأنا أطمئن عقلي وأشكر القوّة الإلهيّة الّتي تعمل من خلالي. في إحدى المحاضرات الّتي ألقيتها، تعرّفت على امرأة أخبرتني أنّها درست الحقوق على الرّغم من رغبتها في دراسة التّمثيل، طلباً من أهلها طبعاً الّذين أجبروها على القيام بذاك القرار. خلال دراستها في الحقوق سئمت من الحياة وقرّرت الإنخراط في صفّ تمثيل أحبّته كثيراً، ولكنّها كانت خائفة دائماً من أن تعود إلى نمط حياتها السّابق خاصّة وأنّ كلمات والدها في الماضي لا تزال تلاحقها. نصحتها بالتّفكير بما تريده هي لحياتها ولا بما يريده لها والدها، عليها أن تجلس في مكان هادئ وصامت حيث تستطيع أن تتواصل مع حكمتها الدّاخليّة لتعي أنّها، في الحياة، ليس عليها أن ترضي سوى ذاتها.

الأمر يعود إلى قدرتك على حبّ ذاتك وتقديم إليها ما تستحقّه فعليّاً. دوّن على ورقة نظرتك إلى العمل والنّجاح والفشل وتخلّص من الأفكار السّلبيّة وحوّلها إلى معايير إيجابيّة واخلق مستقبلاً مهنيّاً لامعاً لحياتك.

قد ينبع مدخولك من عدّة مصادر

غالباً ما نظنّ أنّه علينا العمل بجهد وكدح في مهن نكرهها للحصول على لقمة العيش، ولكنّ هذا التّفكير خاطئ، فبإمكانك العمل في مهنة تعشقها وتجني ما يكفيك من المال بسعادة وراحة. مهما كانت مهنتك، إعمل فيها بحبّ وبإيجابيّة وإذا وجدت

نفسك في موقع بشع وغير ملائم لشخصك، فتّش فيه عن الدّرس الّذي عليك تعلّمه منه. تعرّفت مرّة على امرأة أخبرتني أنّها لطالما جنت العديد من المال من دون أن تعمل كثيراً، إلى أن شعرت بالخوف يوماً من أن تنفد ثروتها وبدأت بالعمل بشكل دؤوب ومتواصل، خاصّة أنّ أصدقاءها هم الّذين زرعوا هذا الخوف فيها بسبب غيرتهم منها. نصحتها بعدم الإستماع إليهم وبإحاطة نفسها بإناس يدعمونها في نشاطات حياتها ولا يعملون على إغراقها في حزنهم. إذا ملأت حياتك بالحبّ والفرح، لا تستمع إلى صوت تعيس مسكين يحكم عليك ويأمرك بعيش حياتك على هواه.

* * *

يشكّل الإقتصاد في بلد معيّن هاجساً لدى مواطنيه لكنّ حركة الإقتصاد لا تقف وهي فس صعود أو هبوط دائم، فلا تكترث لها واهتمّ بذاتك، وبمخاوفك، أنت تتحكّم بمدخولك من داخل ذاتك، ولك كلّ الحق أنتجني أكثر من أهلك، فأنت تستحقّ تخطّي الحدود الّتي وضعوها لك.

المال ليس أهمّ ما في الحياة، فبإمكانك الحصول عليه بأكثر من طريقة، ولكنّ من أينما جاء، إقبله بفرح فهو بمثابة هديّ من الكون.

العلاقات داخل إطار العمل

إنّ العلاقات الّتي نبنيها في حقل العمل تشبه العلاقات الّتي نبنيها داخل عائلتنا، فقد تكون بنّاءة أو هدّامة. مرّة، توجّهت لي امرأة بسؤال أدهشني بالفعل، فقد سألتني كيف بإمكانها التّعامل مع جوّ عمل سلبيّ خاصّة أنّها شخص شديد الإيجابيّة، فنصحتها أن تتخيّل

بيئة عمل مسالمة وفرحة حيث يقدّر العمّال بعضهم البعض. بفضل هذه التّغييرات الدّاخليّة تساهم تلك الإمرأة في تشجيع أصدقائها في العمل على التّعامل مع غيرهم بطريقة أكثر إيجابيّة.

* * *

إعترف لي رجل مرّة أنّه عندما بدأ عمله الجديد، أبرع فيه وكان واضحاً وصحيحاً وثابر في مهنته على أحلى حال، إلى أن ظهر الشّك فيه وبدأ يقترف بالعديد من الأخطاء في عمله، الأمر الّذي دعني إلى التّفكير بخوف كبر معه منذ طفولته وبدأ الآن بالظّهور، وهكذا كان، أخبرني أنّه لطالما سخر منه أهله في طفولته كلّما اقترف خطأً. إقترحت عليه مسامحة أهله والتّأكيد لنفسه أنّه يملك علاقات متجانسة ورائعة مع عائلته وداخل عمله. تجاوبوا بإيجابيّة مع الآخرين، سلّطوا الضّوء على صفاتهم الحسنة وتجاهلوا صفاتهم السّيّئة وملاحظاتهم السّلبيّة الهدّامة، متى غيّرت نظرتك إلى نفسك وإلى الآخرين، سيأتي يوماً وسيتوقّفون عن إزعاجك.

* * *

المنافسة والمقارنة عملنا الخلّاق، تذكّر أنّك شخص مميّز وذلك يفصلك عن غيرك، إذا ما النّفع من مقارنة نفسك مع الآخرين والشّعور بأنّك متفوّق عليهم أو أقلّ قيمة منهم؟ لا أحد قادر على الحكم عليك أو انتقادك غير نفسك، أنت سيّد القرار دوماً.

في الأخير أودّ القول أنّ كلّ ما حولنا في تغيّر دائم، وما يناسبك في مرحلة من حياتك قد لا يناسبك في مرحلة أخرى، وفي سبيل نموّك وتغيّرك الدّائم، إستمع إلى صوتك الدّاخلي، فهو مرشدك الوحيد.

تغيير طريقتنا في إدارة أعمالنا

امتلكت على مدّة سبع سنوات دار نشر خاصّة بي، ولطالما أدرتها بشكل فعّال، فنادراً ما نتوقّف عن العمل، وعلى مرّ السّنين ازداد عدد الموظّفين من شخصين إلى عشرين شخص. أسّسنا عملنا على مبادئ روحيّة مستعينين بعلاجات ذهنيّة تأكيديّة إيجابيّة، مبتعدين عن روح المنافسة وانتقاد الآخرين، كما أنّنا اعتمدنا مبدأ التّشاور الإيجابي والبنّاء لحلّ مشاكلنا. بالإضافة إلى ذلك، خصّصنا غرفة من دار النّشر نسمح فيها للموظّفين بإطلاق سراح ضغط العمل والتّشنّج الّذي يحملونه من منازلهم من خلال الصّراخ أو التّأمّل أو الإستماع إلى شرائط مسجّلة تهدّأ أعصابهم.

غالباً ما نعظّم المشاكل الّتي نواجهها خلال يومنا في العمل، ولكنّنا علينا أن نعتبرها، ببساطة، تجارب حياتيّة نستخلص منها دروساً تفيدنا للمستقبل. على سبيل المثال، تأثّرت جمعيّة «هاي هاوس» بالأوضاع الإقتصاديّة السّيّئة، ووجدت نفسي أتّخذ معايير حازمة لإنقاذ عملي فاضطررت على فصل بعض الموظّفين، ما كان بعمل صعب، ولكنّي وثقت بأنّهم سيسرعون إلى إيجاد وظائف جديدة، فكانت ثقتي بهم وبقدراتهم عظيمة.

تحسّنت حالة «هاي هاوس»، يستمتع طاقم عملي بمهنتهم وأنا أستمتع بهم، على الرّغم من كمّيات العمل الهائلة الّتي تصلنا. أنا أؤمن أنّ كلّ المشاكل الّتي تواجهنا تنتهي بطريقة إيجابيّة، مع أنّنا غير قادرين على رؤية أبعاد الموضوع في خضمّ التّجربة. ثقوا بالذّكاء الإلهي واسمحوا له أن يقدّم إليكم كلّ ما في الحياة من تجارب، فهي دائماً لمصلحتكم.

الفصل الثالث عشر

الإمكانيّات اللّا متناهية

لكلّ واحد منّا ارتباط خاصّ بالكون وبالحياة.

إنّ القوّة موجودة في داخلنا وهي في توسّع دائم نحو آفاق جديدة.

بعد القيام بكلّ هذه التّمارين الشّفائيّة وبعد تخطّي معظم صعوبات حياتك، هل ستجلس على أمجادك مكتوف اليدين أو تدرك أنّ هذا النّوع من العمل يمتدّ على مدى الحياة، فمتى تبدأ لا تقدر على التّوقّف؟ قد تصل إلى مرحلة الهضبة وقد تأخذ عطلة من هذه المسيرة العلاجيّة، ولكنّك سرعان ماتعود إليها، وسرعان ما تحتاج إلى العمل على سعادتك في الحياة.

تعلّم وضع الحدود في حياتك من الماضي

إعلم أنّ الإمكانيّات الّتي تقدّمها لك الحياة لا متناهية، فبإدراكك لهذه الفكرة تحرّر عقلك وروحك من الحدود الّتي وضعها لك المجتمع. عندما كنت صغيرة، لم أع أنّ ردّة فعل أهلي أو إنتقادهم الجارح لم يكن إلاّ نتيجة يوم متعب في العمل ولم يكن حقيقيّاً،

فقبلت هذه الإنتقادات وشكّلت جزءاً من حدودي الشّخصيّة، فغالباً ما نشكّل أفكارنا حول الحياة بعمر الخمس سنوات ونضيف إليها المزيد في فترة مراهقتنا. لا أريد أن أقول من خلال ذلك أنّ كلّ ما نتعلّمه من أهلنا سيّئ، وأنّ كلّ الحدود الّتي زرعوها في داخلنا ليست لمصلحتنا، فسيفيدنا دائماً أن «ننظر إلى اليمين واليسار قبل قطع الطّريق» و«أن نأكل الفاكهة والخضار الطّازجة»، ولكن تفتقد بعض التّعاليم لفائدتنها في عمر معيّن وإذا استمرّينا في تباعها سنقبع حتماً في الإنعزال والوحدة.

نعتبرأنفسنا محدودينمتى شككنا بقدراتنا أو متى اهتممنا برأي الآخرين فينا عند القيام بأمر ما. علينا التّخلّص من إهتمامنا الزّائد برأي الآخرين، فكلّ واحد منّا مميّز عن غيره ويعيش حياته بشكل مميّز عن غيره، إفتخر بعمرك، بميولك الجنسي، بانتمائك الدّيني، بقدراتك وبذكائك، وعبّر عن هذه الصّفات مهما فعلت ولا تخجل منها، فغالباً ما تحدّنا هذه الأفكار وتمنعنا من التّمتّع بلا متناهية الإمكانيّات في حياتنا.

وضع الحدود لطاقتنا الشّخصيّة

قد يعتقد البعض منكم أنّكم تملكون جميع المعلومات، ولكنّ هذا ليس موضوع فخر، فهذا التّفكير يمنعكم من النّمو ومن استقبال معلومات جديدة في حياتكم. هل تؤمنون بوجود كيان وذكاء إلهي يفوقكم قدرة أو تعتقدون أنّكم الأفضل؟ إذا آمنتم أنّ هناك قوّة كونيّة أكثر قوّة وحكمة منكم وأنّكم تشكّلون جزءاً منها، فهذا يعني أنّكم مستعدّون للدّخول في عالم الإمكانيّات الّا متناهية.

لا تدعوا أنفسكم تغرقون في حدود وجودكم الأرضي وآمنوا بأنّكم قادرون على القيام بما تشاؤون، فقط عليكم تجاوز أفكاركم ومعتقداتكم الأرضيّة القديمة والإنتقال إلى فكر جديد وواقع أعظم، أفضل بكثير من واقعكم الأرضي. علينا تنظيف عقولنا من محتواياتها القديمة الّتي لا تناسب واقعنا الحالي، فأينما وجد اللّه، غاب المستحيل.

توسيع آفاقنا

ما الّذي يمنعنا من الإنتقال إلى عالم الإمكانيّات اللّا متناهية؟ ما هي المواقف الّتي تقف كحواجز أمامنا؟ الخوف من أن ننتقد غالباً ما يمنعنا من التّطوّر ولكنّ خوفنا هذا هو انتقاد بحدّ ذاته لأنفسنا، فعلينا التّخلص منه. عليك التّوقّف عن حدّ إمكانيّاتك وتغيير فكرك للوصول إلى الرّوعة.

هناك فرق بين تشكيل رأي ما عن الآخرين وبين انتقادهم، فإعطاء رأيك بأمر ما هو التّعبير عن مشاعرك حياله ولكن التّعبير عن خطأ الآخرين يتحوّل إلى انتقادهم وهذا أمر لا يجوز.

كلّما غلبك الشّعور بالذّنب، فأنت بذلك تخلق حدوداً لنفسك، إذا تسبّبت لأحد بأذى، فاطلب المسامحة ولا تعد الكرّة ولكن لا تقبع في شعور بالذّنب وتمنع نفسك من الدّخول في تجارب الحياة الّلا متناهية. عندما لا تقدر على مسامحة الغير، تحدّ نموّك وتجذب الشّر إلى حياتك، عليك أن تنظر إلى مشاكلك كمجالات لنموّك وتعلّمك دروساً حياتيّة ثمينة، ثق بالقوّة في داخلك، فهي تفوقك حكمة وعظمة.

كلّما اجتمعنا بالطّاقة الكونيّة الّتي تحيط بنا، بالذّكاء الواحد والوحيد، بالقوّة والحقيقيّة الّتي تسكننا، كلّما توصّلنا إلى تلك الإمكانيّات الرّائعة في حياتنا.

الوعي المشترك

من المهمّ أن نتخلّص من تفكيرنا المحدود وأن يستفيق وعينا ليرتبط برؤية كونيّة للحياة. إذا ألقينا نظرة إلى الأنظمة الّتي حكمت تاريخنا، نرى أنّ التّطوّر الصّناعي حلّ مكان النّظام الزّراعي القديم، وفي العام 1950، حكم النّظام المعلوماتيّ العالم وسيطرت الكمبيوترات على التّواصل الإنسانيّ، وها هو اليوم مرفق بحركة وعي كونيّ مستمرّة الإرتفاع. فأينما ذهبت في العالم، وجدت أشخاصاً يعملون على تطوير أنفسهم وتوسيع آفاقهم، فهم ذهلوا بكيفيّة عمل عقولهم وها هم يتحكّمون بتجاربهم الحياتيّة بواسطة حكمتهم الدّاخليّة.

ها نحن نتوصّل إلى مستويات روحيّة جديدة، فنحن نتواصل مع بعضنا البعض على مستويات روحيّة أعلى، فسقوط جدار برلين وولادة الحرّية في أوروبا يمثّلان وعينا المتّسع، فالحرّية هي حقّنا المكتسب. كلّما استخدمت وعيك بطريقة إيجابيّة، كلّما تواصلت مع شخص آخر يقوم بالمثل، إن كان من خلال التّأمّل أو عمل خيريّ أو شفاء داخلي.

هدفنا هو توسيع آفاق فكرنا وتجاوز الحدود، فوعينا قادر على خلق العجائب في العالم.

تربطنا لا متناهية الإمكانيّات بالكون الّذي يحيطنا، فما الّذي

تربط نفسك به؟ إذا تعرّضت لتمييز عنصري، أنت مرتبط بأشخاص آخرين تعرّضوا للأذى عينه، أمّا إذا عملت على أن تحبّ الآخرين بلا شروط، فبذلك تساهم بتقليل الأزمات في العالم، عليك أن تستخدم وعيك لخلق انسجام في العالم، لإرسال طاقة إيجابيّة للكوكب الّذي تعيش عليه.

إلى أيّ مدى أنت مستعدّ أن توسّع آفاق تفكيرك؟ إلى أي مدى أنت قادر على التّغيّر والتّغيير؟ إنس الإحصاءات والأرقام، فنحن لسنا أرقام وما لم يتوصّل إليه العلم، نجده في داخلنا، فلم يعرف التّاريخ أيّ مرض فتّاك بنسبة 100%!

قوّاتنا البديلة

يقال انّنا لا نستعمل إلّا نسبة 10% من دماغنا الإنساني، ففي هذه الحالة، نستخدم النّسبة المتبقّية من خلال قدراتنا الوسيطيّة، التّواصل التلباثي مع بعضنا البعض والبصيرة، ولكنّنا لا نسمح لأنفسنا بالدّخول في تجارب مماثلة. أنا أؤمن أنّ دماغنا قادر على أعجب الأمور، فأنا مثلاً أستطيع أن أنتقل من لوس أنجلس إلى نيو يورك متى أتعلّم كيف أجرّد نفسي من المادّة وأستعيدها من جديد. أنا واثقة بأنّنا قادرون على خلق أروع العجائب ولكنّنا نجهل كيف، خاصّة وأنّ البعض قد يستخدمها لأهداف سلبيّة.

المشي على النّار

من منكم سمع يوماً بالمشي على النّار؟ نعرف جميعاً أنّه من المستحيل أن نسير على فحم يحترق، ولكن هناك من قام بهذا الفعل

العجائبي وهم أشخاص عاديّون مثلي ومثلك. أليس بأمر مدهش؟ هؤلاء الأشخاص تخلّصوا من حدودهم في الحياة، وها هم يتحدّون النّار والحرارة، وهم من يخلقون التّغيير الفعليّ على كوكبنا.

أنا أؤمن بقدرات أنطوني روبنز، أوّل من مشى على النّار في بلادنا. درس علم البرمجة اللّغويّة العصبيّة، فهي وسيلة تسمح بدراسة أنماط الإنسان السّلوكيّة، وهي تعتمد على أساليب التّنويم المغنطيسيّ الّتي وضعها الدّكتور ميلتون إريكسون.

كلّ شيء ممكن

كرّر الجملة التّالي: «أنا أعيش في عالم الإمكانيّات اللّا متناهية، أجد الخير أينما أكون». عندما تؤمن أنّ كلّ شيء ممكن تقدّم نفسك لتجارب حياتيّة في جميع أنحاء وجودك، تهدم الجدار الّي يحدّك عن التّمتّع بالحياة وتسمح للخيرات أن تتغلغل في حياتك. راقب نفسك بموضوعيّة ولاحظ الأمور الّتي عليك تغييرها في شخصك، ومن هنا، إبدأ بالتقاط هذه الإمكانيّات الّا متناهية الّذي يقدّمها لك العالم!

الجزء الخامس

التّخلّي عن الماضي

ها هو عالمنا يزيد وعياً ويتحوّل إلى كوكب موحّد.

الفصل الرابع عشر

التغيّر والانتقال

قد يفضّل بعض النّاس الموت على التّغيّر

غالبًا ما نرغب أن نغيّر في ما يحيط بنا، سواء كانت عائلتنا، أم أصدقاؤنا، عملنا أم حتّى النّظام الّذي يحكمنا، ولكن نادراً ما نقبل أن نغيّر أنفسنا، فنعمل على تغيير الآخرين لتلتقي رغباتنا بشخصيّاتهم، ولكنّ التّغيير الحقيقي ينبع من الدّاخل.

التّغيير هو تحرّرنا من الإنعزال، الإنفصال، الوحدة، الغضب، الخوف، الألم، فنخلق حياة مسالمة نستمتع بالعيش فيها. إلتقيت بامرأة في إحدى المحاضرات الّتي ألقيتها، وأخبرتني عن الفوضى في حياتها، وعن الألم الّذي كانت تعاني منه جرّاء هذه الفوضى، فنصحتها باستبدال كلمة «ألم» بكلمة أكثر عموميّة ككلمة «إحساس» مثلاً، فبتغيير وجهة نظرنا لأمر ما، نستطيع تغيير الحالة بحدّ ذاتها، فنحن لا نرى الأمور كما هي، نراها كما نحن.

في ليلة رأس السّنة، غالبًا ما يعد العديد من النّاس أنفسهم بالقيام بتغييرات عدّة خلال السّنة الجديدة، ولكن هذه القرارات تضمحلّ

وتختفي إن لم تنبع من داخلنا. فكّر بأمر إيجابيّ، بفكرة تودّ تغييرها في نفسك، وردّدها على مسامعك بطريقة إيجابيّة، ولاحظ كيف يتعاون العالم معك لتحقيق هذا التّغيير، فيقدّم إليك كلّ ما تحتاجه من دون أن تشعر. المهمّ أن تبدأ بمسيرة التّغيير، إعلم أنّك قد تواجه بعض الصّعوبات ولكنّ المهمّ أن تبدأ!

التّقدّم

بالطّبع، هناك مرحلة تنقّليّة بين قرار القيام بالتّغييرات والوصول إلى النّتائج المرغوبة، ففي هذه المرحلة، تجد نفسك تتأرجح بين ما هو قديم وما هو جديد، بين ما كنت عليه وما تريد أن تصبحه. عليك أن تمرّ بجميع المراحل الضّروريّة لتصل إلى مرحلة التّغيير النّهائيّة، ويتطلّب ذلك وقتاً طويلاً، فعليك التّحلّي بالصّبر. يعتمد مبدأ التّغيير على الفعل، فعليك أن تقوم بجميع التّمارين الضّروريّة بهدف التّغيّر، فالنّظريّات وحدها لا تكفي.

تذكّر أن تهنّئ نفسك دائماً على الجهود الّتي تبذلها، ولا تشعر بالذّنب أو توبّخ نفسك بسبب أيّ تراجع تعيشه، بل ثابر وستصل إلى الهدف.

* * *

يقول الكاتب «جيرالد جامبولسكي» أنّ الحبّ هو التّخلّي عن الخوف، فلا وجود لهذين الشّعورين معًا. علينا الإنتقال من الخوف إلى حالة دائمة من الحبّ.

بإمكاننا التّغيّر بوسائل عديدة، ولكن لا يمكننا الوصول إلى شخصنا الجديد إذا استمرّينا بالحكم على الآخرين، أو إذا ما زلنا

نشعر بأنّنا ضحايا الحياة. إذا قرّرت فعلاً أن تتغيّر، من السّهل أن تحقّق رغبتك، شرط أن تقوم بالعمل الضّروري لذلك.

تذكّروا أنّ الحفاظ على السلام الدّاخلي يساعدنا على التّواصل مع أشخاص مسالمين، فالرّوحانيّة تربطنا جميعاً على مستوى روحيّ واحد. عندما أتكلّم عن الرّوحانيّة، لا أقصد الدّين بالتّحديد، فالدّين ينصّ علينا من نحبّ وكيف نحبّه ومن جدير ومن ليس جديراً بحبّنا، أمّا بالنّسبة لي، فنحن جميعًا، نستحقّ الحبّ.

* * *

راجع مشاعرك من فترة إلى أخرى، وكن صريحاً مع نفسك، حلّل كلّ أفعالك، وغيّرها وإن لم تصبّ في خانة الأعمال الإيجابيّة، إيّاك والإستسلام لرتابة الحياة.

إنّ التّشنّج مرادف للخوف

يشكّل اليوم التّشنّج مرض القرن الحالي، بالنّسبة لي، ينتج التّشنّج عن ردّة فعلنا تجاه تغييرات الحياة الدّائمة، ونتحجّج بهعندما نتهرّب من مشاعرنا. كلّما شعرت بأنّك مرهق أم متشنّج، فكّر بمصدر الخوف في حياتك الّذي يمنعك من الشّعور بسلام داخلي. التّشنّج هو دليل غياب الإنسجام الذّاتي والسّلام الدّاخلي، فمتى حلّ السّلام في داخلك، تنتظم حياتك وتتخلّى عن خوفك.

أنت بأمان

إنّ الحياة سلسلة أبواب تفتح لك وتغلق في وجهك، فنحن ننتقل من غرفة إلى أخرى، مع كلّ التّجارب الّتي نعيشها، فنحن نغلق

الأبواب على أفكار وأنماط حياتيّة قديمة وسلبيّة، ونفتح الأبواب على تجارب وأفكار جديدة رائعة. مع كلّ تجربة، درس نتعلّمه ومع كلّ درس نتعلّمه، ننمو روحيّاً.

خلال حياتك، من المهمّ تذكير نفسك أنّك بأمان، ثق بنفسك العليا فهي ترشدك وتدلّك على الطّريق الصّحيح. تخيّل نفسك تفتح الباب للفرح، للسّلام، للشّفاء، للإزدهار، للمسامحة والحريّة، تخيّل أنّك: تفتح الباب لنموّك الشّخصي، لثقتك بنفسك ولحبّك لنفسك. أنت أزليّ، فستنتقل دوماً من تجربة إلى أخرى، حتّى في موتك.

أخيراً، لا يمكنك إجبار أحد على التّغيّر، بإمكانك فقط أن تخلق له جوّاً إيجابيّاً يسمح له بالتّغيّر، إذا شاء الأمر. تذكّر أنّ التّغيّر مسيرة ذاتيّة وشخصيّة، لا يمكنك القيام بها عن غيرك.

أحبّ إخوتك وأخواتك واسمح لهم أن يعبّروا عن شخصيّاتهم، وثق بأنّ الحقيقة تسكن قلوبهم وبإمكانهم التّغيّر في اللّحظة الّتي يريدونها.

الفصل الخامس عشر

عالم آمن لحبّ الغير

بإمكاننا إمّا أن ندمّر كوكبنا أو أن نساهم في شفائه،

فأرسل، يوميّاً، طاقة الحبّ والشّفاء إلى العالم.

تمرّ الأرض في مرحلة تغيير وانتقال، فنحن ننتقل من النّظام القديم إلى النّظام الجديد. حسب علماء التّنجيم، نحن ننتقل من العهد الحوتي إلى عهد الدّلو، ففي العهد الحوتي كنّا نفتّش عن المخلّص في الآخرين، أمّا اليوم، فنحن نتّكل على أنفسنا لإكتشافها وشفائها. لربّما لم يحصل تغيير فعليّ في كوكبنا ولكنّنا اكتسبنا حتماً وعياً أعظم وحكمة أهمّ من تلك الّتي كنّا نعرفها في الماضي، فاكتساب الوعي هو الخطوة الأولى نحو تغيير.

بدأنا اليوم برؤية أمّنا الأرض بمثابة كائن حيّ واحد وموحّد، يعيش من أجل أولاده، يهتمّ بهم ويؤمّن لهم كلّ ما يحتاجون إليه. تعمل جميع أنظمة الأرض بتجانس وتناسق رائعيين، فهي متوازنة في كيانها، ونستطيع أن نرى ذلك بوضوح إذا أمضينا يوماً واحداً في أحضان الطّبيعة. فها نحن اليوم، كائنات حيّة تعرف بالإنسان،

أولاد هذه الأرض، وصلنا إلى درجات عالية من الذّكاء وإلى آفاق بعيدة من المعلومات ولكنّنا لا نهتمّ بالأرض كما تهتمّ هي بنا، لا بل على العكس، نعمل على تدميرها وهدر مواردها ونهدّم ذاك التّوازن الّذي نعيش على أساسه. فإذا دمّرنا الأرض، أين نعيش؟

غالباً ما يظنّ النّاس أنّ الضّرر الّذي نخلقه لكوكب الأرض أكبر بكثير من مسؤوليّاتنا، وأنّ عمل شخص واحد لن يشكّل فرقاً كبيراً، ولكنّ هذا الأمر خاطئ، فإذا كلّ واحد منّا ساهم بالقليل، تصبح النّتيجة كبيرة وفعّالة. علينا أن نوسّع نطاق تفكيرنا وأن ننتقل إلى تفكير عالميّ وكونيّ لنحدّد مدى الضّرر الّذي يشكّله رمي كيس من البلاستيك وعدم استعماله مرّة ثانية مثلاً على نطاق كوكب الأرض إجمالاً.

علينا أن نبدأ بالتّفتيش عن أفعال صغيرة نحافظ من خلالها على بيئة الأرض وعلى مواردها، كالتّبضّع بأكياس من قماش مثلاً، بدلاً من استعمال أكياس من بلاستيك أو أكياس ورقيّة، أو كإغلاق حنفيّة المياه بينما تنظّف أسنانك. تعتبر عمليّة إعادة التّدوير وسيلة فعّالة للحفاظ على الأشجار في الطّبيعة وللتّقليل من هدر الأوراق، فهذه وسيلة نتّبعها نحن في «هاي هاوس». أمّا في منزلي، فأنا أزرع الخضار والفاكهة الّتي آكلها وأصنع أسمدة زراعيّة طبيعيّة لحديقتي، فلا أهدر أي منتوج منها، لأنّي أؤمن أنّ كلّ ما ينبت من الأرض يعود إليها في النّهاية.

تناول أطعمة مغذّية

كما سبق وقلت لكم، تقدّم لنا الأرض كلّ ما نحتاج إليه، فهي

تهتمّ بنا كأطفالها، فتملك كلّ أشكال وأنواع الأطعمة الّتي نحتاج إليها لننمو بشكل سليم وصحّي. لسوء الحظّ، وبهدف الإنتاج الكثيف، بدأ الإنسان بتصنيع الأطعمة بنفسه ممّا يؤدّي إلى تراجع صحّتها وصحّتنا، كالأطعمة المعالجة، المجمّدة، الكيماويّة والمسخّنة في فرن المايكروايف. قرأت من فترة أنّ جهاز مناعة إنسان اليوم تراجع بشدّة عمّا كان عليه منذ عشرين سنة، فإذا لم نغذّي جسمنا بأطعمة طبيعيّة، لن نقدر على تخطّي عمر الخمسين أو السّتّين سنة في حياتنا.

شفاء أنفسنا والكوكب الّذي نعيش عليه

يعتبر مرض السّيدا من أبرز محرّكي هذه المرحلة الإنتقاليّة الّتي يمرّ فيها العالم، فهو يبرز مدى كرهنا لبعضنا البعض، ومدى قدرتنا على الحكم بقساوة على بعضنا البعض، وهذا أمر يزعجني بشدّة، فأنا أحلم في اليوم الّذي يحكم الحبّ كوكبنا. نحن نأتي إلى هذا العالم لنتعلّم الحبّ بلا شروط، تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين. علينا أن نتوقّف عن التّفرقة بيننا وبين الآخرين، فالآخرين غير موجودين، علينا ان نسلّط الضّوء على أنفسنا فقط، فمتى نتعلّم حبّ أنفسنا، نتعلّم بالتّالي حبّ الآخرين.

أتذكّر عندما دعتني أوبرا وينفري للتّحدّث في برنامجها مع خمسة أشخاص يعانون من مرض السّيدا، كنّا قد تناولنا طعام العشاء معاً في اللّيلة الّتي سبقت يوم بثّ البرنامج، وأتذكّر أنّ الإجتماع كان معزّزاً ومقوّياً بشكل يفوق الطّبيعة، فتمكّنت من خلال هذا البرنامج أن أوصّل رسالة للشّعب الأميريكيّ ألّا يفقدوا

الأمل أبداً، فهولاء المرضاء كانوا يعملون على شفاء أنفسهم بعد أن أعلمهم الأطبّاء أنّهم على شفير الموت.

علينا أن نعالج هذا المرض بسرعة بهدف تجنّب انتشاره، وذلك من خلال التّخليّ عن إلحاق الضّرر بغيرنا والعمل بإيجابيّة. لا يمكننا شفاء كوكبنا طالما هناك شخص واحد يعاني ويتألّم، وطالما لا تزال أمّنا الأرض تعاني من جهل الإنسان وقلّة إكتراثه لمواردها.

يعتبر مرض السّيدا مرضاً قاسياً وفتّاكاً، ولكنّه ليس بقساوة السّرطان وأمراض القلب، وها نحن اليوم ندخل السّموم إلى قلوبنا لمعالجة الأمراض بدلاً من أن نعمل على شفاء ذاتنا بالطّرق الطّبيعيّة وبتغيير أنظمتنا الغذائيّة.

إنّ الشّفاء أو العلاج نتيجة عمل فريقي بين الطّبيب والمريض، فعلى الطّبيب أن يهتمّ بعوارض المرض أماّ المريض، فعليه أن يعمل على شفاء جسده وعقله وقلبه كوحدة كاملة متكاملة. غالباً ما يتحدّث النّاس عن أمراض وراثيّة، أنا شخصيّا لا أؤمن بوجودها، فأنا أعتقد أنّنا نرث عن أهلنا أنماطهم التّفكيريّة ولا تلك الجسديّة، فللأولاد درجة عالية من الوعي تكفيهم لتقليد أداء أهلهم، وحتّى أمراضهم.

علينا أن نسمح لأنفسنا باكتساب وعي حول كلّ ما يحيط بنا لنتمكّن من القيام بخيارات ذكيّةو حكيمة، قد تخيفنا بعض الأمور ولكنّ الحبّ هو شافي الكلّ، هو شافي الجوع العالمي، الأمراض الفتّاكة، التّشرّد، الإعتداء على الأطفال... نحن نملك القوّة الكافية لتنظيف أنفسنا ولتجريد كوكبنا من الفساد والضّرر، فقط علينا أن

نرى نواحي حياتنا الّتي تحتاج إلى الإهتمام والإسراع إلى شفائها.

في سبيل الخير العالمي

عليك تطبيق الأساليب الّتي تعلّمتها لنموّك الشّخصي في سبيل شفاء العالم ككلّ، فتصل بالتّالي إلى توازن بينك وبين إخوتك على هذه الأرض. نعرف اليوم أنّ أفكارنا تساهم في خلق الواقع الّذي نعيش فيه، فإذا أردنا تغيير العالم الّذي نعيش فيه، علينا تغيير أنماط تفكيرنا، فبدلاً من التّذمّر من بشاعة العالم، علينا بذل الجهود لتحسينه. تذكّر أنّك كلّما فكّرت بطريقة إيجابيّة، جذبت إليك أشخاصاً يشبهونك بتفكيرهم، ومعاً تشكّلون قوّة لا مثيل لها.

علينا أن نقدّم لشباب عالمنا الحقيقة كما هي، وأن نعلّمهم منذ صغرهم على العمل على أنفسهمليتمكّنوا بالتّالي أن يحسّنوا عالمهم، فنحن جميعنا مسؤولون عن صالح كوكبنا، صغاراً كنّا أم كباراً. بإمكاننا الإنخراط في مؤسّسات تطوّعيّة تعمل على النّواحي الّتي تتناساها حكومات البلاد، كمؤسّسة «غرينبيس» العالميّة مثلاً المعنيّة بالحفاظ على البيئة.

أنا أرى العديد من الإمكانيّات في دمج العلوم التّكنولوجيّة السّابقة والمستقبليّة بالحقائق الرّوحيّة الماضية، الحاضرة والمستقبليّة، فقد حان الوقت أن تعمل كل هذه الأساليب معاً بهدف تحقيق غاية واحدة وهي تغيير العالم وتحسينه، فبدلاً من أن نحارب العنف من خلال شنّ المزيد من الحروب، نعمل معاً على تعزيز الوعي الشّخصي والثّقة بالنّفس وحبّ النّفس.

الخاتمة

هل تتذكّرون عندما أخبرتكم أنّي لا أتقن الغناء، لا زلت لا أتقنه ولكنّي اليوم أكثر شجاعة من قبل، وها أنا أرشد أشخاصاً في محاضراتي من خلال الغناء والموسيقى، على الرّغم من صوتي البشع.

لقد مررت بالعديد من التّجارب في حياتي ولكن أهمّها كان عملي مع مرضي السّيدا، فبفضلهم، أنا الآن قادرة على معانقة أشدّ أعدائي وتخطّي كلّ الحدود الّتي أضعها لنفسي. وهل تعلمون ماذا وجدت في مقابل كلّ هذا العمل؟ الحبّ!

في تشرين الأوّل من عام 1987، ذهبت مع جوزيف إلى واشنطن للمشاركة في مسيرة تحثّ الحكومة على دعم مريضي السّيدا، فمنذ السّادسة صباحاً من ذاك النّهار، بدأنا بقرائة لوائح أسماء أشخاص توفيوا بسبب هذا المرض، كان موقفاً مؤثّراً جدّاً. خلال المسيرة، إقترب منّي أحدهم ليسألني سؤالاً وعندما قرأ إسمي على الشّارة المعلّقة بقميصي، طار من الفرح وأخبرني عن حبيبه، وهو مريض سيدا، كان من أشدّ المعجبين بي وقرأ مقطعاً من كتابي قبل ساعة وفاته. تأثّرت كثيراً بالقصّة الّتي رواها لي، خاصّة بعد أن طلب منّي أن أضيف إسم حبيبه إلى لائحتي.

أريد أن أشارككم هذا المقطع بقلم إميت فوكس، وهو معلّم مشهور منذ الأربعينات حتّى السّتّيناتو قد كتب العديد من الكتب الجميلة:

«الحبّ قادر على هزم جميع المصاعب والأمراض، وعلى فتح جميع أنواع الأبواب في حياتنا. هو قادر على هدم كلّ جدار نبنيه، هو قادر على غفران أي خطيئة نقترفها. فمهما كان كبر المشاكل أو تعقيد المصاعب، الحبّ قادر على حلّها كلّها، وكلّما أحببت، كلّما أصبحت أكثر سعادة وقوّة في حياتك».

هذه هي الحقيقة، وها نحن نبدأ بتعلّمها وبإدراك قوّتها وجبروتها، فلنفتح قلوبنا ولنطلق أرواحنا لنستقبل الطّاقات الكونيّة ولنسمح لها أن تساعدنا.

إتّخذ أنفاساً عميقة، إسمح لقلبك بالتّوسّع، ثابر في التّمارين وسرعان ما سترى كلّ الحواجز تنهد امام عينيك. أليوم هو بداية ما تبقّى من حياتك.

أحبّكم

لويز ل. هاي

نورك الشّافي

فتّش في أعماق قلبك عن ذاك النّور اللّامع الملوّن، ما أجمل ألوانه، ففيه يكمن حبّك وطاقتك الشّافية. أنظر كيف ينبض وينمو حتّى يملأ قلبك واشعر به يتحرّك في جسدك من أسفل رجليك إلى أعلى رأسك، فهو حبّك وبواسطته تشفي نفسك.

أشعر بهذا النّور ينقّي جسدك من جميع الأمراض ويعيد إليك صحّتك، أشعر به يشعّ من جسدك في جميع الإتّجاهات، فما أجمل مشاركة نورك وحبّك مع ذوي الحاجة، فتراه يدخل المستشفيات ودور الأيتام والسّجون ويملأ النّاس سلاماً وفرحاً، وتتأمّل كيف يتغلغل في كلّ بيت يعاني ويتألّم ليخفّف عنه، وفي كلّ كنيسة ليلطّف قلبها. فليدخل نور قلبك الشّافي غرف المجالس الحكوميّة ولينتقل من وزير إلى نائب إلى رئيس ليحوّلوا عالمنا الحالي إلى مكان أفضل.

ركّز نورك وحبّك على طاقتك الشّافية ولاحظ كيف يتحوّل إلى توازن وانسجام. إتّخذ لحظة يوميّاً وارسل حبّك ونورك وطاقتك الشّافية إلى العالم، فنحن الشّعب، نحن الأطفال، نحن العالم، وهكذا يكن.

الحصول على الإزدهار

فلنتّصل بمزايانا الإيجابيّة، فنحن منفتحين وقابلين لأفكار العالم، ونسمح للإزدهار بدخول حياتنا بشكل لا مثيل له. نحن نستحقّ الأفضل ومستعدّين لاستقباله. مدخولنا في تزايد مستمرّ فننتقل من التّفكير بالفقر إلى التّفكير بالإزدهار، فنحن نحبّ أنفسنا ونثق

أريد أن أشارككم هذا المقطع بقلم إميت فوكس، وهو معلّم مشهور منذ الأربعينات حتّى السّتّيناتو قد كتب العديد من الكتب الجميلة:

«الحبّ قادر على هزم جميع المصاعب والأمراض، وعلى فتح جميع أنواع الأبواب في حياتنا. هو قادر على هدم كلّ جدار نبنيه، هو قادر على غفران أي خطيئة نقترفها. فمهما كان كبر المشاكل أو تعقيد المصاعب، الحبّ قادر على حلّها كلّها، وكلّما أحببت، كلّما أصبحت أكثر سعادة وقوّة في حياتك».

هذه هي الحقيقة، وها نحن نبدأ بتعلّمها وبإدراك قوّتها وجبروتها، فلنفتح قلوبنا ولنطلق أرواحنا لنستقبل الطّاقات الكونيّة ولنسمح لها أن تساعدنا.

إتّخذ أنفاساً عميقة، إسمح لقلبك بالتّوسّع، ثابر في التّمارين وسرعان ما سترى كلّ الحواجز تنهد امام عينيك. أليوم هو بداية ما تبقّى من حياتك.

أحبّكم

لويز ل. هاي

نوٰرك الشّافي

فتّش في أعماق قلبك عن ذاك النّور اللّامع الملوّن، ما أجمل ألوانه، ففيه يكمن حبّك وطاقتك الشّافية. أنظر كيف ينبض وينمو حتّى يملأ قلبك واشعر به يتحرّك في جسدك من أسفل رجليك إلى أعلى رأسك، فهو حبّك وبواسطته تشفي نفسك.

أشعر بهذا النّور ينقّي جسدك من جميع الأمراض ويعيد إليك صحّتك، أشعر به يشعّ من جسدك في جميع الإتّجاهات، فما أجمل مشاركة نورك وحبّك مع ذوي الحاجة، فتراه يدخل المستشفيات ودور الأيتام والسّجون ويملأ النّاس سلاماً وفرحاً، وتتأمّل كيف يتغلغل في كلّ بيت يعاني ويتألّم ليخفّف عنه، وفي كلّ كنيسة ليلطّف قلبها. فليدخل نور قلبك الشّافي غرف المجالس الحكوميّة ولينتقل من وزير إلى نائب إلى رئيس ليحوّلوا عالمنا الحالي إلى مكان أفضل.

ركّز نورك وحبّك على طاقتك الشّافية ولاحظ كيف يتحوّل إلى توازن وانسجام. إتّخذ لحظة يوميّاً وارسل حبّك ونورك وطاقتك الشّافية إلى العالم، فنحن الشّعب، نحن الأطفال، نحن العالم، وهكذا يكن.

الحصول على الإزدهار

فلنتّصل بمزايانا الإيجابيّة، فنحن منفتحين وقابلين لأفكار العالم، ونسمح للإزدهار بدخول حياتنا بشكل لا مثيل له. نحن نستحقّ الأفضل ومستعدّين لاستقباله. مدخولنا في تزايد مستمرّ فننتقل من التّفكير بالفقر إلى التّفكير بالإزدهار، فنحن نحبّ أنفسنا ونثق

بالحياة وبقدرتها على تأمين كلّ ما نحتاج إليه في حياتنا. ننتقل من نجاح إلى نجاحات أخرى، من فرح إلى فرح أعظم، من وفرة إلى وفرة أكبر، فنحن نشكّل مع القوّة الّتي خلقتنا وحدة لا تتجزّأ. نحن كائنات تعبّر عن الحياة بشكل إلهي، نقبل الخير وننشره، وهكذا يكن.

استقبال الطّفل

ضع يدك على قلبك، أغلق عينيك واسمح لنفسك ألّا ترى طفلك الدّاخلي وحسب، بل أن تصبح هذا الطّفل. فلتتلفّظ شفتيك بالكلمات الّتي ردّدها أهلك يوم ولدت أنت، إسمعهم يقولون:

كم نحن سعيدان بمجيئك، انتظرناك وقتاً طويلاً، فنحن نريدك أن تصبح جزءاً من عائلتنا، أنت مهمّ بالنّسبة لنا. كم نحن سعيدان بك، سوى ولدت لنا إبناً صغيراً أو إبنةً صغيرة، فعائلتنا الآن مميّزة بحضورك. نحن نحبّك، نريد أن نغمرك عطفاً وحناناً، نرغب بمساعدتك لتنمو وتحقّق هويّتك، لا أنت لست مجبراً على أن تشبهنا، أنت حرّ أن تكون من تشاء فأنت جميل ومبدع. الفرح يغمر قلوبنا بوجودك معنا اليوم، نحبّك أكثر من أغلى الأمور في الدّنيا، نشكرك على اختيار عائلتنا وعلى مباركتها بمجيئك. نحبّك، نحبّك فعلاً.

أدخل هذه الكلمات في روح طفلك الدّاخلي وردّدها لنفسك أمام المرآة أو أمام صديق عزيز لك. قل لنفسك كلّ ما تمنّيت أن يقوله لك أهلك، فطفلك الدّاخلي بحاجة أن يشعر أنّه مرحّب به وأنّه محبوب، مهما كان عمرك أو مهما كنت خائفاً أو مريضاً. يرغب الكون بوجودك ولهذا السّبب أنت هنا، لطالما كنت محبوباً وستظلّ

على هذا النّحو، عش بسعادة إلى الأبد، وهكذا يكن.

الحبّ شافٍ

الحبّ أقوى طاقة شفاء في الوجود، فأنا أفتح قلبي للحب، أنا أقبل أن أحِب وأحَبّ، أرى حياتي مزدهرة، فصحّتي ممتازة وأنا أعيش في سلام وأمان. أرسل أفكار راحة وحبّ وقبول لجميع معارفك، فمتى أرسلتها للكون، ستحصل عليها في المقابل.

أغمر عائلتك بدائرة حبّ، وأدخل إليها أصدقاءك، زملاءك في العمل، جميع معارفك في الماضي وكلّ من تودّ مسامحته ولا تدري كيف. أرسل حبّك لمريضي السّرطان والسّيدا، للأحبّاء والأصدقاء، للأطبّاء والممرّضين، فلنشهد على نهاية السّرطان والسّيدا، تخيّل علاجاً لهذين المرضين الفتّاكين.

ضع نفسك في دائرة الحبّ هذه، سامح نفسك، إعترف بأنّك تبني علاقات رائعة ومنسجمة مع أهلك، حيث يغلب عليها الإحترام والإهتمام المتبادلين. دع أن تغمرة دائرة الحبّ هذه العالم بأكمله وافتح قلبك بنفسك لتجد فيه أسمى أنواع الحبّ، الحبّ بلا شروط وتصوّر العالم يعيش في حب وسلام.

أنت تستحقّ الحبّ، أنت جميل، أنت قويّ وأنت منفتح، وهكذا يكن.

نحن أحرار أن نكون أنفسنا

في سبيل الوصول إلى الكمال، علينا أن نقبل أنفسنا كوحدة لا تتجزّأ، فافتحوا قلوبكم وأفسحوا المجال لقبول أنفسكم، الأجزاء الّتي تحبّونها والّتي لا تخجلون منها وترفضونها، فهي جميعها

تشكّل شخصكم وهويّتكم، إذاً هي جميعها جميلة.عندما يمتلأ قلبك بحبّك لنفسك تكبر بذلك قدرتك على مشاركة هذا الحبّ مع الآخرين.

دع هذا الحبّ يملأ غرفتك وينتشر ليصل إلى جميع معارفك، ضع الأشخاص الّتي تحبّها في وسط هذه الغرفة ليحصلوا على الحبّ من قلبك الفائض فرحا وعطاءاً. والآن تصوّر الأطفال في داخل جميع هذه الأشخاص يرقصون ويفرحون ويقومون بحركات بهلوانيّة، تصوّرهم يمتلأون حبّاً. دع الطّفل في داخلك يخرج ويلعب مع الأطفال الآخرين في داخل أصدقائك، دعه يشعر بالحرّية والأمان، دعه يعبّر عن هويّته. أنت كامل ومتكامل، فالكلّ على ما يرام في عالمك، وهكذا يكن.

مشاركة طاقة الشّفاء

نفّض يديك وافركهما الأولى بالثّانية، ثمّ تشارك الطّاقة بين يديك مع المخلوق الجميل أمامك. كم هو مشرّف أن تتشارك طاقتك الشّافية مع الآخرين، فهو بأمر بسيط ولكن ذات مفعول كبير. كلّما تواجدت مع أصدقائك، إعملوا على تشارك طاقتكم الشّافية، فعلينا أن نعمل على العطاء، فالعطاء يعني انّنا نهتمّ لبعضنا البعض. قولوا لبعضكم البعض: «أنا هنا لأجلك وأنا أحبّك»، فمعاً، نجد الأجوبة لجميع أسئلتنا.

بتشاركنا لهذه الطّاقة الشّافية، تختفي الأمراض والأزمات. حاول ان تشعر بهذه الطّاقة، دعها تعمل في داخلك وتشفي آلامك، فنحن نستحقّ ان نكتشف وأن نحبّ انفسنا. الحبّ الإلهي

يعزّينا ويشبّع جميع حاجاتنا، وهكذا يكن.

دائرة حبّ

تصوّر نفسك واقفاً في مكان آمن، تخلّص من همومك، آلامك ومخاوفك وتحرّر من إدمانك القديم وأنماطك التّفكيريّة السّلبيّة، ثمّ تصوّر نفسك في ذاك المكان الآمن، تفتح ذراعيك وتقول: «أنا قابل لكلّ شيئ». أعلن لنفسك ما تريد وليس العكس واعلم أنّ تحقيقة ليس مستحيلاً. تصوّر نفسك كمخلوق كامل وصحّي يعيش في سلام ويشعّ حبّاً.

كلّ ما نحتاج إليه هو فكرة واحدة لتغيّر حياتنا، فعلى هذا الكوكب، إمّا نقف في دائرة الكره إمّا نقف في دائرة الحبّ، وأنا أختار أن أتواجد في دائرة الحبّ. أعي أنّ الجميع يريد ما أريده أنا وأنّ الإنسان يعمل على التّعبير عن شخصه بطرق خلّاقة بهدف الشّعور بالسّلام والأمان.

في مساحة الحبّ الصّغيرة هذه، أشعر بعلاقتك بالآخرين، دع حبّك ينبع من قلبك ليصل إلى العالم، واعلم أنّه سيعود إليك أضعافاً. تأمّل العالم وهو يتحوّل إلى دائرة نور خلّابة، وهكذا يكن.

أنت تستحقّ الحبّ

ليس علينا أن نؤمن بكلّ شيء، فسنتعلّم دروس حياتنا المهمّة في الوقت والزّمان المناسبين. نحن جميعنا قادرون على حبّ أنفسنا، فنحن نستحقّ أن نعيش جيّداً، بصحّة وسلام وحبّ وازدهار، بشكل يسمح لطفلنا الدّاخلي أن ينمو بفرح ليحصل على حياة لا مثيل لها.

تصوّر نفسك محاط بالحبّ، بصحّة جيّدة، بكمال، تصوّر حياتك المثاليّة، ضع فيها جميع التّفاصيل الّتي تودّ ان تحصل عليها في حياتك واعلم أنّك تستحقّها. والآن، فجّر الحبّ في قلبك وراقبه ينتقل منك إلى العالم، خالقاً طاقة شافية خارقة تسير في دائرة حبّ جبّارة. الحبّ هو القوّة الشّافية الأقوى، فدعه ينقّي جسدك وعقلك وقلبك. الحبّ هو أنت، وهكذا يكن.

عهد جديد

تصوّر باباً ينفتح أمام عهد جديد من شفاء لم يعرفه العالم بعد، فنحن الآن في صدد تعلّم قدراتنا الخارقة الجديدة ونحن نعمل على التّواصل مع هذه الأجزاء من حياتنا، بهدف إيجاد الأجوبة الّتي سترشدنا نحو خيرنا الأعظم.

فلنتصوّر هذا الباب ينفتح أمامنا ولنتصوّر أنفسنا نخرج منه لنكتشف أنواع الشّفاء الجديدة، فالشّفاء لا يحمل معنىً واحداً للجميع، قد تحتاج أجساد بعضهم للشّفاء، وقد تحتاج قلوب وعقول الآخرين للشّفاء، فنحن نفتح أنفسنا لهذا الشّفاء الّذي نحتاج إليه بشكل فردي. نفتح ذاك الباب الواسع على نموّنا الشّخصي، ونخرج منه مع العلم أنّنا بأمان. هذا ليس إلّا بتغيير بسيط، وهكذا يكن.

الرّوح هي أنا

نحن وحدنا مخلّصو هذا العالم، فكلّما نجتمع في سبيل قضيّة واحدة، نجد الأجوبة. علينا أن نتذكّر دوماً ذاك الجزء منّا الّذي يبعد

كلّ البعد عن أجسادنا وشخصيّاتنا وأمراضنا وماضينا وعلاقاتنا، وهو روحنا الأبديّة.

نحن هنا لنحبّ أنفسنا ولنحبّ الآخرين وبواسطة هذا الحبّ سنجد الأجوبة لجميع أسئلتنا بهدف شفاء كوكبنا. نحن الآن نمرّ بأوقات رائعة، فالتّغيير في كلّ مكان، وسننجح في إيجاد الحلول لمصاعبنا، فقط علينا ان نثابر.

نحن الرّوح، نحن أحرار، نتواصل على مستوى روحي، فهذا المستوى لنا ولنا فقط، وفيه نحن أحرار ونحن موحّدون، وهكذا يكن.

عالم آمن

إلتقطوا أيادي من بجانبكم، فنحن نتواصل مع بعضنا البعض على جميع المستويات، تشاركنا أخبارنا السّلبيّة والإيجابيّة، تحدّثنا عن مخاوفنا واضطراباتنا ومشاكلنا في التّقرّب نت الآخرين. العديد منّا لا يثق بذاته للإهتمام بنفسه فنشعر بالخوف والوحدة. ولكن، على الرّغم من ذلك، نحن نعمل على أنفسنا ونلاحظ الآن أنّ حياتنا تتغيّر، فمشاكلنا الماضية قد اختفت ولكنّها لا تضمحلّ من ليلة إلى ضحاها، فعلينا أن نثابر بلا تعب.فلنتشارك تلك الطّاقة الّتي نملكها مع الأشخاص الّذين نعرفهم فمتى نفتح لهم قلوبنا، يعاملوننا بالمثل ويستقبلوننا في قلوبهم بحب ودعم واهتمام.

لننقل ذاك الحبّ إلى المشرّدين في الشّوار، لنتشارك حبّنا مع كلّ شخص غاضب أو خائف أو متألّم، مع كلّ شخص يعيش في النّكران، مع كلّ شخص ترك هذا العلم ومع كلّ شخص يتحضّر

للرّحيل. لنتشارك حبّنا مع الجميع، سوى قبلوه أو لا، فمن المستحيل أن نتأذّى إذا رُفض حبّنا.لنجمع الكوكب بأجمله في قلوبنا بما فيه من حيوانات، أسماك، عصافير، مزروعات، وناس. فلنضع في قلوبنا كلّ من أغضبنا، كلّ من نكرهه، كلّ من عبّر لنا عن شرّ ما، لنضعهم جميعاً في قلوبنا فيتعرّفون على هويّاتهم ويفرحون.

تصوّر السّلام ينتشر في الأرض كلّها، إعلم أنّك الآن بدورك تساهم في خلق السّلام، وافرح أنّك قادر على الكثير. أنت إنسان جميل فاعترف بروعتك، وهكذا يكن.

أحبّ نفسك بالكامل

أريدك أن تعود في الزّمن إلى نفسك عندما كنت ابن خمس سنوات، أنظر إلى نفسك آنذاك وقل لها: «أنا مستقبلك ولقد أتيت لأحبّك». أغمر الطّفل واحمله إلى زمنك الحالي، قف معه أمام مرآة وانظروا إلى أنفسكم بحبّ، فترى بعض الأجزاء منك ضائعة. من جديد، عد في الزّمن إلى اللّحظة الّتي ولدت فيها، كنت مبلّلاً وشعرت بالبرد، كنت قد مررت برحلة صعبة، كانت الأضواء شديدة القوّة لنظرك وكنت خائفاً، ولكنّك كنت مستعدّاً لبدء حياتك على هذا الكوكب. أحبّ هذا الطّفل.

إنتقل إلى الزّمن الّذي بدأت فيه المشي على قدميك، كنت تقف ثمّ تقع ثمّ تقف ثمّ تقع إلى أن اتّخذت خطوتك الأولى. كنت شديد الفخر بنفسك، فأحبّ هذا الطّفل.

إنتقل الآن إلى أوّل يوم لك في المدرسة، لم تكن تريد أن تترك والدتك، ولكنّك تشجّعت واجتزت مرحلة جديدة في حياتك، فأحبّ ذاك الطّفل.

أنت الآن تبلغ عشر سنوات وتتذكّر تماماً هذه المرحلة من حياتك، قد تكون تلك الذّكريات فرحة أو مخيفة، ولكنّك كنت تبذل أقصى جهدك للبقاء، فأحبّ ذلك الولد.

إنتقل الآن نحو الأمام إلى مرحلة المراهقة، كانت مرحلة شديدة الأهمية بالنّسبة إليك، فكنت تنمو وتكبرو في الوقت عينه تعرّضت لضغط إجتماعي قويّ، ولكنّك تعاملت معه بأفضل طريقة تعرفها، فأحبّ ذاك المراهق.

أنت الآن تتخرّج من المدرسة وتدرك من المعلومات بشكل أهمّ من والديك، فأنت الآن مستعدّ لبدء حياتك كما تشاء، كنت شجاعاً وخائفاً في الوقت عينه، فأحبّ هذا الرّاشد.

تذكّر الآن يومك الأوّل في العمل، أوّل يوم جني فيه مدخولك وكنت فخوراً جدّاً بنفسك. كنت مستعدّاً لتعلّم المزيد من دروس الحياة، عملت بأفضل ما تعرف، فأحبّ ذاك الشّخص.

تذكّر الآن حدثاً آخر مهمّاً في حياتك، كزواج مثلاً، أو ولادة طفل لك أو شراء منزلك، قد يكون حدثاً رائعاً أو حدثاً أليماً، ولكنّك تمكّنت من اجتيازه والتّعلّم منه، فأحبّ ذاك الشّخص فيك.

الآن، إجمع جميع الأجزاء الّتي تكوّنك وقف أمام المرآة لتنظر إليها بحبّ، فمستقبلك يقول لك: «أنا هنا لأحبّك» وهكذا يكن.

أشعر بقوّتك

أشعر بقوّتك، أشعر بقوّة تنفّسك، بقوّة صوتك، بقوّة حبّك ومسامحتك ورغبتك في التّغيّر. أشعر بقوّتك، فأنت جميل، أنت

مخلوق رائع إلهي وتستحقّ كلّ الخير، كلّه بلا شكّ. أشعر بقوّتك وعش في سلام معها، فأنت بأمان. إستقبل هذا النّهار بحبّ، وهكذا يكن.

ها قد أتى النّور

إجلس بقرب شريكك وأمسك يده. أنظروا إلى عيني بعضكم البعض. تنفّسوا نفساً عميقا وتحرّروا من أيّ خوف قد انتابكم، من أي حكم أطلقتموه على أنفسكم أو على غيركم واسمحوا لأنفسكم أن تصبحوا أنفسكم، فما ترونه في شريككم ليس إلّا انعكاساً لشخصكم.

لا خوف، فنحن واحد، جميعاً، نتنفّس الهواء عينه، نأكل طعام هذه الأرض، نملك الرّغبات والحاجات عينها. نريد جميعاً أن نكون بصحّة جيّدة، أن نعيش بازدهار وراحة وسلام.

إسمح لنفسك أن تنظر إلى هذا الشّخص بحب وأن تحصل على الحبّ عينه في المقابل. إعلم أنّك بأمان واعترف لشريكك بصحّتهم الجيّدة، بعلاقاتهم الصّحيّة المحبّة ليجدوا الحبّ أينما ذهبوا، بازدهارهم ليعيشوا براحة بال وطمأنينة. متى قدّمت الخير للعالم، حصلت عليه أضعافاً بالمقابل، فأكّد الأفضل لشريكك واعترف بأنّه يستحقّه، وهكذا يكن.

الفهرس

الجزء الثّالث: أحبّ نفسك

الجزء الرّابع: تطبيق حكمتك الدّاخليّة

الجزء الخامس: التّخلّي عن الماضي